

<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

图书基本信息

书名：<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

13位ISBN编号：9787501232260

10位ISBN编号：7501232261

出版时间：2007-10

出版时间：世界知识

作者：林小云

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

内容概要

随着现代社会的飞速发展，人们的生活节奏变得越来越快，竞争的压力也越来越大。忙忙碌碌的上班族每天身心疲惫，承受着精神和体力的双重冲击，长此以往，一些现代病如糖尿病、高血压、高血脂等心血管疾病以及肌肉无力、骨质疏松，脂肪堆积、肥胖、腰椎病、颈椎病、神经衰弱、肌肉劳损等疾病便找上门来，威胁着现代人的健康。若不加以重视，健康便从我们的身边悄悄溜走。

现在人们已越来越意识到健康的重要，对健身强体的渴望也愈加强烈。

本书特由青鸟健身专业私人教练精心为你量身定制随时随地、简便、易行、经济、见效的健身方式

它是你的良师益友，每天陪伴着你，无论是在办公室、旅途中、还是家里，让你的生活体育化。它提倡快乐健身，融知识性、趣味性、实用性为一体，全方位满足你的健身需求，帮助你调节精神、摆脱烦恼、消除疲劳、强身健体、减少医疗开支。你因此会受益无穷，运动并快乐着！

<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

作者简介

林小云，资深图书策划及撰稿人，曾策划《whY？》《父母学堂》等畅销书。

其身为忙忙碌碌的办公室上班族，在青鸟健身经私人教练指导训练4年，对健身带来的益处深有感触，特与青鸟健身教练合作为你量身定制了随时随地、简便易行经济见效的健身方式，愿把这份健身的感受与大家共

<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

书籍目录

什么是健康 健康的定义 健康的十个标志 亚健康敲响健康的警钟 “久坐”也能丧命 办公室综合症 中国青年的身体老了 中国的城市人口正在肥胖运动的益处 常运动能预防哪些疾病？
运动可以提高免疫力，延缓衰老 运动可使血液变稀 运动使人身心愉快神清气爽的一天从早晨开始办
公族时间 空间的合理应用 办公族通病的成因 伸展消除肌肉痉挛，使血液流通顺畅 运动帮你改善小
动作（简便、易行、见效）解除女性白领穿高跟鞋的困惑 在途中汽车里见缝插针的几个伸展动作（
等红灯时、堵车时）居家放松居家魅力自修全身总动员，瘦身纤体体能评估如何坚持运动健康知识堂

<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

章节摘录

插图：

<<心动行动-呵护一生健身进行时>>

编辑推荐

《心动行动:呵护一生健身进行时》提倡快乐健身，融知识性、趣味性、实用性为一体，全方位满足你的健身需求，帮助你调节精神、摆脱烦恼、消除疲劳、强身健体、减少医疗开支。你因此会受益无穷，运动并快乐着！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>