

<<家庭健身投资新概念>>

图书基本信息

书名：<<家庭健身投资新概念>>

13位ISBN编号：9787501926671

10位ISBN编号：7501926670

出版时间：1999-09

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘晔 张永红

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>

<<家庭健身投资新概念>>

内容概要

《大全》是根据小学语文教学大纲的要求编选造的。

小学生应当学会写比较完整的记叙文，要能运用叙述、描写、抒情、说明这同种表达方式。

据此我们将《大全》分编为《写人篇》、《绘景篇》、《状物篇》、《叙事篇》四篇，每篇单成一辑

。每辑之内，均包括两个部分：一是“类前指导”，简要介绍一点有关该辑的写作知识，作为引路入门；二是按照写作对象和内容，分为若干写作“类型”，每一“类型”之下，分别编选写作“范文”和“例文”

<<家庭健身投资新概念>>

书籍目录

目录

家庭健身：现代新概念

树立家庭健身投资新概念

投资家庭健身必有回报

走出家庭健身投资误区

怎样进行家庭健身投资

家庭健身投资策略与技巧

家庭健身投资的方向

各类家庭健身投资指南

第一章 家庭健身：现代新概念

一、家庭健身的由来与发展

1.家庭健身的由来

2.家庭健身的发展

二、健身：现代家庭的标志

1.现代都市生活亮起红灯

2.健身，让现代人找回自我

3.健身与现代家庭生活方式

三、健身：家庭文明的象征

1.不同的家庭健康观

2.家庭生活方式向文明发展

四、健康：家庭稳定的基础

1.家庭感激健康

2.健康对家庭稳定的影响

五、全民健身须从家庭做起

1.全民健身忧思之一：忧人的体质

2.全民健身忧思之二：无奈的时间

3.全民健身忧思之三：尴尬的场地

4.全民健身忧思之四：观念的淡漠

5.全民健身风起云涌

6.全民健身应从每一个家庭做起

第二章 树立家庭健身投资新概念

一、花钱买健康，值！

1.健康城即景

2.健身是一种现代消费方式

二、健身投资：应从现在做起

1.淡漠的健身意识

2.健身投资初见端倪

3.健身投资要把握现在

三、投资健身，就是投资家庭幸福

1.提高家庭生活质量

2.增加家庭亲和力

四、投资健身，就是投资事业成功

1.企业发展的基础

2.个人成功的保证

<<家庭健身投资新概念>>

五、投资健身，做个完善的现代人

1.信息时代的健身投资

2.现代生活：投资健身

六、生活水平低也需进行健身投资

1.生活水平低，健康需求不能低

2.健身投资不是高生活水平的专利

七、生活富裕更需进行健身投资

1.现代富裕生活中的忧患

2.健身投资是富裕生活的必需

八、家庭理财：健身投资不容忽视

1.家庭健身投资现状

2.投资健身，储备家庭财富

第三章 投资家庭健身必有回报

一、健身投资是家庭投资的重要部分

1.家庭投资新时尚

2.健身投资在家庭投资中的地位

二、健身投资效益分析

1.健身投资可获得健康回报

2.健美身材

3.身心放松

4.促进智力发展

5.适应环境

6.投资健身可以得到友情

三、投资回报的间接性

1.耐心等待

2.意外惊喜的回报

四、投资回报的广泛性

1.生理回报多层面

2.心理回报多角度

3.社会生活方面多方位的回报

五、投资回报的持久性

1.健身回报，使人长期受益

2.养成良好习惯

3.坚强的品质伴你终生

第四章 走出家庭健身投资误区

一、健身投资过于超前

1.相对经济实力超前

2.相对时间超前

3.相对环境设施超前

二、健身投资过于滞后

1.相对经济实力滞后

2.相对时间滞后

3.相对环境设施滞后

三、健身投资过于盲目

1.轻信健身用品广告

2.盲目跟随时尚

四、健身投资过于单一

<<家庭健身投资新概念>>

- 1.只投资体育比赛门票
- 2.只投资于运动服装
- 3.只投资参加一种健身活动

五、健身投资过于繁杂

- 1.健身方式太多
- 2.健身时间过长

六、不进行健身投资

- 1.不进行健身投资的危害
- 2.必须增强健身投资意识

七、把营养品消费等同于健身投资

- 1.聊聊补药、营养品
- 2.进补不能代替健身

第五章 怎样进行家庭健身投资

一、搜集各种信息作出决策判断

- 1.健身投资：先了解购买对象
- 2.利用各种社会关系获取信息
- 3.慎对广告宣传
- 4.利用其他方式服务投资决策

二 根据经济状况量入为出

- 1.投资不可盲目攀比
- 2.投资要一切以“我”为中心

三、区分不同环境因地制宜

- 1.健身要适“地”

2.住房拥挤怎么办

3.爬山：不需投资也健身

4.购物又健身，一举两得

四、购健身物品，创造美好生活

1.“购买”美好生活

2.怎样购买健身物品合算

五、充分使用社会公共体育设施

1.国外做法对我们的启示

2.刘先生有了健身好去处

3.怎样利用公共体育设施

六、善于利用院校体育场馆

1.国外院校体育场馆

2.我国学校体育场馆状况

3.充分利用学校体育设施的优势

第六章 家庭健身投资策略与技巧

一、集中与分散相结合

1.经济收入的多与少

2.健身时间的集中与分散

二、高档与中低档相结合

1.低档健身消费项目

2.高档健身消费项目

三、个人与家庭相结合

1.个人爱好与家庭爱好

2.让大家都喜欢

<<家庭健身投资新概念>>

四 健身投资与休闲娱乐投资相结合

1.休闲娱乐投资也是健身投资

2.“一石双鸟”

五、健身投资与医疗保健投资相结合

1.体育锻炼能全面提高身体素质

2.健身锻炼能保持欢愉的心情

3.健身运动可自我调节身体机能

4.健身运动有助于伤病的康复

5.健身投资就是医疗保健投资

六、健身投资与美容减肥投资相结合

1.“云想衣裳花想容”

2.健身改善人的精神面貌

3.最有效的减肥方法是健身

第七章 家庭健身投资的方向

一、健身书刊类

1.不见面的健身老师

2.善于“请教”健身书刊而获益

二、健身器械类

1.杠铃

2.拉力器

3.橡皮带

4.体操棍

5.跑步机

6.登山机

7.手握器

8.健身车

9.划船器

10.多功能健身器械

三、棋牌类

1.棋类

2.牌类

四、运动服装类

1.如何选购运动服装

2.如何选购运动鞋

五、高档消费类

1.花钱玩保龄球

2.室内游泳

六、投资健身培训

1.太极拳

2.舞蹈训练班

3.气功班

第八章 各类家庭健身投资指南

一、公务员家庭

1.有利于运动器官的功能改善

2.有利于心血管的功能维持

3.有利于消化功能的增强

4.有利于神经系统的功能提高

<<家庭健身投资新概念>>

- 5.有利于增进和保持较高的心理应激水平
- 6.有利于提高工作效率
- 7.有利于增强自慰情绪
- 8.公务员家庭怎样进行家庭健身投资

二、知识分子家庭

- 1.知识分子需要运动
- 2.知识分子自我健身法
- 3.不同行业知识分子的健身
- 4.知识分子健身投资

三、体力劳动者家庭

- 1.体力劳动不能代替体育
- 2.体力劳动者的健身选择

四、单亲家庭

- 1.一起健身益处多
- 2.单亲家庭的健身选择

五、涉外型家庭

- 1.涉外型家庭健身求同存异
- 2.异国健身旨趣

六、残疾人家庭

- 1.残疾人健身有必要
- 2.残疾人能够参加健身
- 3.残疾人家庭健身投资应遵循的原则
- 4.残疾人健身投资方向
- 5.健身投资对残疾人家庭产生的实效

七、老年人家庭

- 1.老年人健身的必要
- 2.老年人家庭健身选择
- 3.老年人家庭应注意健身投资与医疗保健投资相结合

<<家庭健身投资新概念>>

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>