

<<成就完美体形>>

图书基本信息

书名：<<成就完美体形>>

13位ISBN编号：9787548104872

10位ISBN编号：7548104871

出版时间：2012-8

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：Sergei Mazourik

页数：102

字数：54000

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>

<<成就完美体形>>

内容概要

超重不仅体形失去了自然美，而且可能带来疾病。

《成就完美体形》所述的内容是关于饮食控制后运用物理途径辅助减肥、美体的方法，是运用马苏瑞博士独创的功能美体塑形法结合其功能性塑形衣来实现的。

可以限制过量饮食，消除影响美感的身体脂肪，恢复自然美的姿势和治愈由于超重而受损的关节、肌肉等组织。

《成就完美体形》适合崇尚健康生活和科学减肥、美体的人士阅读。

<<成就完美体形>>

作者简介

马苏瑞 (Sergei Mazourik) 医学博士是著名的外科医生和肠胃病学家，也是营养保健领域知名的专家。他发表了超过86篇的科学论文，在30多个国家拥有100多项专利。

他曾是多个国家科研项目的科学和医学总监，在美国、瑞士、法国、加拿大、德国和乌克兰等国家工作过，精通6种语言。

马苏瑞博士长期从事消化和合理饮食的研究。他的博士论文题目是《胃和十二指肠溃疡切除术后并发症的预防》，为胆囊及胆管疾病提供了相关解决方案。

他积极参与现代新型保健食品的开发与研究，他曾参与世界卫生组织的“扩大免疫计划”。

马苏瑞博士主要研究人类饮食营养和相关的防治项目。并开发出改善饮食习惯的各种产品，以降低肠癌、心血管和胃肠道疾病的风险。

他在全球多个国家拥有大量的营养健康研究的专利。例如加拿大、中国、美国、南非和欧盟等。

<<成就完美体形>>

书籍目录

功能美体塑身法，减去多余体重，重塑腰部曲线
人体的解剖和生物力学联系
正常人群和超重人群身体重心的位置
超重人群的重心矫正
正常人和超重者的人体纵轴和脊椎的位置
矫正脊柱
预防超重者脊柱疾病
预防超重者髋关节疾病
脂肪团组织的预防
微按摩效应
竹纤维的特点
有效塑形
提高下半身肌肉的训练效率
功能美体塑形法实用指南
参考与推荐阅读文献
专家推荐和评论

<<成就完美体形>>

编辑推荐

《成就完美体形》是继《直觉饮食法》后，马苏瑞博士的又一力作，旨在帮助体重失衡的读者恢复完美体型。

拥有完美体型是每个女性梦寐以求的事情，而随着现代都市的节奏越来越快，很多白领们的饮食不规律，经常加班、熬夜，而且又没时间运动，工作压力大的时候有时用暴饮暴食来缓解，导致体型臃肿。对此。

除了控制饮食外，还有哪些辅助方法呢？

本书将向您介绍马苏瑞博士独创且拥有专利的一种塑身美体的新方法。

这种功能塑身方法是基于人体解剖与生物力学原理设计的。

读完本书，您将有以下收获：了解你体重增长时体内生物力学的变化。

让你的肌肉更有效地运动，以恢复被破坏的体形以及避免或减轻肌肉与关节的损伤。

尝试使用功能型塑身内衣改善你的减肥效果。

<<成就完美体形>>

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>