

<<魔力塑身>>

图书基本信息

书名：<<魔力塑身>>

13位ISBN编号：9787564043841

10位ISBN编号：7564043849

出版时间：2011-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：董晋屹

页数：138

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>

<<魔力塑身>>

内容概要

董晋屹老师通过《魔力塑身(附光盘)》这本书把简单有效的健身方法跟大家分享，在真心为他感到高兴的同时，也希望大家都能从中受益。

当您打开《魔力塑身(附光盘)》的时候，您已经向健康和美丽迈出了第一步。书中不但有简单有效的健身方式，更有许多对您有益的运动和健康方面的知识。

<<魔力塑身>>

作者简介

董晋屹，毕业于北京师范大学艺术与传媒学院舞蹈系。
《健康之友》特邀撰稿专家。

2010年《精品购物指南》“森男”。

教授过瑜伽、普拉提、舍宾、拉丁、爵士、印度舞、芭蕾、茶道等多种时尚流行课程，是瑜伽、普拉提、印度舞的资深授课老师，授课视频在网站点击率超百万。

被多家制作单位邀请作晚会导演、策划和主持，给多位歌手撰写歌词。

多次接受北京电视台《7日7》、北京教育3台《看今天》、环球旅游频道《心在旅途》、千龙网等媒体专访或采访。

接受过《都市主妇》《精品购物指南》《新乘坐》《信报》《新锐》等多家杂志、报纸专访。

<<魔力塑身>>

书籍目录

第一章 塑身、减肥与你我

一、逃离温柔陷阱

(一)谨防温柔陷阱

(二)谨防健身误区

1.我们的健身观念存在哪些误区

2.我的几点建议

二、运动是年轻的法宝

(一)美丽皮肤的诞生

(二)“老态”很可怕

(三)“更年期”也快乐

(四)收紧腹肌，留下青春

三、健康的心灵旅途

(一)在压力上奔跑

(二)运动是种享受

(三)“爽”来“爽”去

1.清理肠道

2.通便的效果

3.果蔬调节

4.减肥饮食忌讳

(四)董董旅途很运动

1.享受泰国阳光

2.喜马拉雅南侧

(五)我爱运动——街头突击

第二章 无处不运动

一、让瓶子帮您塑造肌肉

1.重塑完美手臂

2.秀出您的背

3.让胸部“挺”起来

4.盈盈细腰

二、让赘肉消失的椅子

1.让脊椎舒服起来

2.让臀部翘起来

3.让小腹变平坦

4.让双脚不再发麻

三、神奇百变的丝巾和领带

1.伸出纤纤玉手

2.玲珑曲线很“S”

3.臀部舞动很迷人

4.迷人秀腿打动人

第三章 让身体健康的小秘密

一、运动无处不在

1.燃烧美食卡路里

2.我爱干净有“动力”

3.久坐长肚腩

二、您的生活习惯健康吗

<<魔力塑身>>

三、管住您的嘴巴

四、靠镜子变瘦的秘诀

结束语：让运动伴您一生

<<魔力塑身>>

章节摘录

版权页：插图：一、逃离温柔陷阱我们不可能每个人都是健康、运动方面的专家，但是健康和运动方面的知识却是每个人都想了解的。

其实在我们的生活中，有很多对于健康和运动的错误理解以及误区。

可能因为忽略，可能因为缺乏了解，但是有一些是您不得不去关注和了解的。

因为运动、健康、我们的生活、乃至生命都是息息相关的。

（一）谨防温柔陷阱“三高”是人类物质生活提高之后才出现的一个名词，也被我们称为“富贵病”

。因为那是证明我们生活得到改善的最好例证。

可以想象在衣不蔽体的时代，最常见的是寄生虫病或者低糖贫血患者，“三高”只在少数人群中出现，甚至是极少出现的。

生活好了，我们对于食物不再以温饱为主，而是开始挑选一些“奢华”的食材，打着我们要“吃好的”的旗号吃大量的海鲜、高蛋白高热量的食物。

这样，我们的身体里就开始积聚大量消耗不完的蛋白质、热量、胆固醇等。

由于我们身体的器官工作量也是有限的，所以大量的工作、超时的加班，让我们的脏器出现了可怕的问题。

而那些消耗不掉的“营养”也就随着血液流动而慢慢囤积在血管里面，于是高血脂诞生了。

再加上运动少，血液流动速度慢，血管弹性变差，就出现了“粥样动脉”等症状。

因为海鲜中含有大量的嘌呤，爱吃海鲜的朋友要当心得痛风哦。

还有，大量的尿酸也会让您的关节炎变得严重。

再加上不怎么食用水果和蔬菜，我们的身体就被活生生地“吃”垮了。

我有个朋友就不太喜欢吃绿色蔬菜，她说吃蔬菜的感觉像是在“吃草”，我一直劝她多吃绿色时蔬，因为蔬菜里有很多从肉食中摄取不到的营养。

膳食纤维（这是让我们变瘦和保护肠道的好东西）、矿物质（让我们不会有腿软、脸色暗沉的症状）、维生素等人体不可缺少的、从蔬菜瓜果中才能获取的物质，更能帮助我们身体变强健。

食物的选择很重要，就像我们生存的这个星球不能缺少海洋、火山、岩石和矿藏一样。

食物是组成人体，并让人类得以延续生命的不可或缺的基础。

均衡的膳食是让身体健康的关键。

要少吃油腻的食物，多食用瓜果蔬菜。

另外，增加运动也很重要。

不运动，身体机能就会下降，因为所摄人的元素不能够很好的循环到达肌体组织的各处。

以我用地球上面积最大的海洋来比喻我们的身体，海水中的暗流和洋流就好像身体中四处流动的血液，这些暗流和洋流把各种生物不断地带到大洋各处，为海洋带来动力和基础保障。

另外，海纳百川也需要补给。

来自陆地各处的水源不断地流向大海，再由季风和雨水带回陆地，这就好比身体循环。

而海洋中生存的各种生物就好像我们身体中的各种细菌群体，它们扮演着不同的角色，并相互持平。

如果没有了这些生命，海洋将一片死寂。

海洋也需要运动来释放蕴藏的多余能量，但是这些运动很剧烈，比如海啸和巨浪。

所以我们可以得出“大自然一切原则的基础是平衡”的结论。

我们的身体亦是如此，要不断地为自己补充养分，让循环系统和微生物们保持最佳状态，又要通过运动把多余的部分代谢掉。

在现代社会中，我们总是以“忙碌”为理由暗示自己可以减少运动，又以“忙碌”为理由摄入很多快捷食物，“有空”又要“犒劳”自己。

那么，结果呢？

结果就是我们的代谢变差了，我们的脏器负担加重了，我们的肌肉、韧带、骨骼没有活力了。

我们得到了“富态”的美誉，可是我们的身体也随着腰围的增加和肚子的变大而每况愈下。

<<魔力塑身>>

更可能因为食物上的无禁忌和缺乏运动导致一些其他的疾病。

由于缺乏运动和膳食“富贵”，越来越多的人被一种常见的疾病困扰。

这种疾病说来难以启齿，得了可真是难受。

那就是有名的、不分性别的疾病——痔疮。

了解这种疾病的人都知道，引发痔疮的原因主要有3个：长期腹泻或便秘；吸烟喝酒过量，常吃刺激性食物；缺乏运动。

其实在我看起来，主要就是不运动、没吃对。

因为痔疮的形成就是肛门周围的静脉血管因为曲张流通不畅，再加上排便时容易让血管破损，而导致了炎症所形成的一种静脉病变。

对于痔疮而言，运动是最重要的。

运动能够有效地促进肛门周围的血液循环，从而达到减少静脉曲张和栓塞的可能性，让肛门周围血液输送运转正常。

一个不爱运动、久坐久站的人，痔疮一定会像朋友一样陪伴着您。

当然，健康的饮食也是关键所在。

<<魔力塑身>>

编辑推荐

《魔力塑身》：矿泉水瓶也可以减肥！

普通丝巾也可以塑身！

BTV著名主持人栗坤，《健康之友》周苏雅倾情推荐，独家赠送DVD超长教程，矿泉水瓶也可以减肥！

普通丝巾也可以塑身！

健身教主继“双人瑜伽”之后的又一力作。

在简单自然的生活中寻找美丽矿泉水瓶帮您塑造健康肌肉!椅子帮您消除多余赘肉!丝巾帮您打造窈窕身材!您身体美丽健康的便利贴!

<<魔力塑身>>

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>