

<<行走更健康>>

图书基本信息

书名：<<行走更健康>>

13位ISBN编号：9787801598363

10位ISBN编号：7801598369

出版时间：2005-4-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：秦爽

页数：241

字数：150000

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>

<<行走更健康>>

内容概要

本书是教会大家，如何保持并且完善我们行走这一天赋本能。

看似简单的行走，只要掌握了正确的方法，就可以治病、强身、健体，甚至减肥，美容！

常言道：饭后百步走，活到九十九。

并非没有它的道理。

本书详细地介绍了针对心脏病、糖尿病、关节炎、高血压、腰背疼痛等各种病症的行走方法，只要掌握了这些方法，对病情的控制，治疗和恢复都将大有裨益。

当然，爱美的女士和被肥胖困扰的朋友，一样可以从本书中学到一咱简单新颖的减肥妙方——走路。

书中针对不同部位的肥胖，介绍了多种行走减肥的秘诀，不必再去和各种各样的减肥药作斗争，只要行走，就能解决困扰。

你会走路吗？

一个从前可能会让你觉得很无情的问题，现在却成为人们保护健康的重要方式。

从现在开始，请运用我们天赋的本能，走出健康，走出更美好的生命！

<<行走更健康>>

书籍目录

1 走，正在走俏 别让自己的身体成为废墟 步行，是最好的运动 行走锻炼——人类生命健康的加氧站 行走与跑步——鱼与熊掌能否兼得？

全球流行快步走2 健康，需要走出来 我拿三十分钟换十年 我们走，走出心肝病的阴影 我们走，走掉身体里的石头 行走，你随意的降压药 行走，是最好的消渴丸 行走，还你一个健康的腰 行走，解除你背部的疾患 行走，提高你的免疫力 行走，让你的关节炎好起来 行走，和癌细胞说再见 行走，让老年人告别痴呆3 苗条，也能走出来 你究竟胖不胖 行走是肥胖的克星 行走塑造完美的身材 订制你的30天行走减肥计划 肥胖者行走的要领 行走减肥的辅助运动4 精气神，全靠走出来 行走，缓解压力的良方 行走，带来精神上的愉悦 行走，提高你的生命质量 尝试多种行走方式的乐趣 与人同行，其乐无穷5 有备而行 你知己吗——检查自己的身体状况 你知足吗——了解双脚的结构与功能 行走运动完全穿鞋守则 做好准备活动，保证行走效果 给两脚制定长征计划 行走的时间怎么选 行走的路线怎么画 武装到牙齿的行走装备6 你会走吗？

掌握好行走时的脉搏频率 及时补充你身体的水分 调整你的行走强度 做好行走记录 行走后的整理活动 行走后的营养补充 行走意外的应对 行走也不能闯红灯——何时不宜行走？

快走踏春秋——不同季节的行走方法7 千万不能走进的雷区8 神韵，是怎么走出来的

<<行走更健康>>

媒体关注与评论

书评风行欧美的新行走运动宣言，改变你一生的锻炼计划。

——畅销书《美人瑜珈》作者 斯宾塞·格林 这本书将指导你改变运动方式，简单的行走就能给你一个全新的生活。

并能帮助你对怎样最好地强身健体，培养健康自信作出明智健康的选择。

——畅销书《简单运动》作者 莫克斯·费什

<<行走更健康>>

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>