

<<30个拥有健康体形的生活习惯>>

图书基本信息

书名：<<30个拥有健康体形的生活习惯>>

13位ISBN编号：9787807321132

10位ISBN编号：780732113X

出版时间：2005-11

出版时间：接力出版社

作者：朴信植

页数：205

字数：95000

译者：丁琪

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>

## <<30个拥有健康体形的生活习惯>>

### 内容概要

小学生当然也应该拥有健康、苗条的体形，但因为小学生正处在成长的重要阶段，绝对不能依靠偏食、不吃早饭或饿肚子来减轻体重。

拥有健康、苗条的体形最重要的就是培养良好的生活习惯。

吃饭时保持心情愉快，早饭一定要吃得好、吃得饱，任何时候都要细嚼慢咽，多吃一些简单有益的运动，常常帮妈妈做家务，常洗澡……这些都是很容易做到的吧。

但是，就是这些简单的事情，一旦变成自己的生活习惯，坚持下来，健康、苗条的体形就能轻松拥有。

本书作者朴信植是具有丰富数学经验的韩国老师，他用讲故事的方式，从精神健康、合理饮食、适当运动的三个方面，告诉小朋友如何才能拥有健康的体形。

这些故事的主人公都是朴老师教过的学生，有爱喝水的汉娜、好好吃早饭的爱琳、常常帮妈妈做事的顺民……从这些韩国小朋友的身上，中国小读者也能学到很多有益的习惯。

## <<30个拥有健康体形的生活习惯>>

### 作者简介

朴信植，1969年出生于韩国全罗南道顺天市，1992年毕业于首尔教育大学。首尔市青坡小学教师，也是韩国著名的诗人和童话作家。曾在《儿童文艺》、《教育评论》等月刊发表多篇文章。曾经获得MBC创作童话大奖短篇童话奖、启蒙儿童文学奖长篇童话奖。作品除《寻找眼泪》、《千日祈

## <<30个拥有健康体形的生活习惯>>

### 书籍目录

第1章 心情轻松愉快，身体自然轻盈 1 不要用吃东西来缓解压力 2 追求更高层次的价值 3 吃饭时保持心情愉快 4 不要害怕失败 5 想象还有另外一个我在看着自己 健康信息1 什么是厌食症和暴食症？

第2章 苗条的小朋友这样吃饭 6 早饭一定要吃得好、吃得饱 7 任何时候都要细嚼慢咽 8 不要吃太多零食 9 有空的时候就多喝水 10 吃米饭比吃面包好 11 睡前三个小时内不吃东西 12 烤或煮的食物比油炸的食物好 13 饭后一定要刷牙 健康信息2 我所吃的快餐食品热量有多少？

第3章 错误的减肥方法 14 少食多餐比饿肚子好 15 肚子饿的时候吃这样的东西 16 单一食物的减肥方法很危险 17 减少热量并不是全部 18 吃水果也会发胖 健康信息3 运动员运动之后体重会减轻多少？

第4章 啊哈！  
知道了这些会有帮助哦！  
19 肥胖与遗传的关系 20 多动脑筋就可以减肥 21 把一天吃的东西记录下来 22 跟朋友一起减肥 ...

...第5章 苗条的小朋友这样运动

## <<30个拥有健康体形的生活习惯>>

### 媒体关注与评论

书评韩国教师教你吃再多也可以保持身材苗条！

不要用吃东西来缓解压力，吃饭时保持心情愉快，想象还有另外一个我在看着自己。早饭一定要吃得好，吃得饱，任何时候都要细嚼慢咽，不要吃太多零食，有空的时候就多喝水，睡前三个小时内不吃东西，没有比走路更好的运动，常常帮妈妈做事的乖孩子都很苗条。

## <<30个拥有健康体形的生活习惯>>

### 编辑推荐

韩国教师教你吃再多也可以保持身材苗条！

不要用吃东西来缓解压力，吃饭时保持心情愉快，想象还有另外一个我在看着自己。早饭一定要吃得好，吃得饱，任何时候都要细嚼慢咽，不要吃太多零食，有空的时候就多喝水，睡前三个小时内不吃东西，没有比走路更好的运动，常常帮妈妈做事的乖孩子都很苗条。

<<30个拥有健康体形的生活习惯>>

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>