

<<健康存摺>>

图书基本信息

书名：<<健康存摺>>

13位ISBN编号：9789866152221

10位ISBN编号：9866152227

出版时间：大都會文化事業有限公司

作者：孫大為 著

页数：224

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>

<<健康存摺>>

前言

前言 每個人都想過好生活，每個人都想吃得健康、活得開心；每個人都想保持好體態、每個人都想比自己實際年齡看起來還年輕；每個人都知道要運動才能常保健康青春，但大多數人都很懶得運動或是沒時間運動。

真正的美麗是內外兼備的、真正的健康也是由內到外。

每天忙得昏頭轉向、三餐不定時、總是睡眠不足、精神不濟的你，千萬不能忘記自己也擁有保持身體健康的權力。

不需要花大錢整型、不需要每天狂吃各種昂貴的營養品，也不需要花高額的會員費進健身房。

《健康存摺》教你用最簡單的方法，用強健的體魄過開心的人生。

本書一共分為五大章，第一大章為「正確的減肥、減重」。

減肥是許多人一生的功課，如何減掉體重卻不減掉健康；如何減掉該減的部位，但胸部仍然可以UP UP；什麼是BMI；新陳代謝和減肥有什麼關係，這是每個想減肥的人都要了解的基本知識。

另外這個部份也提供許多減肥的小撇步，還有如何吃異國料理美食等，讓大家能夠EASY減肥EASY瘦。

第二大章為「積極的運動與健身」。

大家都知道「要活就要動」的重要性，不論是想減肥或是想保持健康與身材，選擇適合自己的運動，找到運動的方法及配合運動補充正確的飲食及水分，都是非常重要的。

第三大章為「養成好習慣與注重儀容」。

哪些生活習慣會讓自己變得更美；哪些時尚又可以舒壓、放鬆的好地點，可以讓你不需花大錢就可以像慾望城市的紐約客一樣，當個時尚貴婦與型男。

第四章為「適當料理與正常飲食」。

如何吃出健康營養的早餐；如何滿足想喝甜品、飲料又不發胖的欲望，以及各式的蛋白質、澱粉、蔬果的選擇及補充原則，還有在廚房烹飪的知識、調味品的使用，在這一章裡都有詳盡的說明。

最後的第五章為「充分攝取營養與維持健康」。

除了從自然食物及各類加工食品中來獲得人體所需的營養之外，維他命及礦物質的額外補充也是不可缺少的，所以這章對各種維他命的攝取都有詳細的說明。

而女性在生理期、更年期、懷孕期時，有什麼是需要特別注意的，以及像一些零星卻又惱人的小毛病該如何應對，都可以從這章得到淺顯易懂的答案。

這是一本擁有五百零一種生活小指南的《健康存摺》，只要你能做到其中的一百種，健康已經一點一滴的在你的身體裡累積，別小看這些從日常生活做起的保健小動作，這些可都是幫你儲存活力邁向健康的最佳幫手！

<<健康存摺>>

内容概要

健康就像一本存摺，只出不進的體力流失，會讓身體拉警報。但是健康可不像金錢，再賺就有，如果沒有養成固本保本好習慣，等到庫存出現赤字，想補救就來不及囉！

女生腰圍大於80公分、男生腰圍大於90公分就代表你過胖了！
你知道嗎？

餐前先吃水果可以幫助減少體脂肪，刷牙可以幫助降低食欲！
你知道嗎？

快走16分鐘可以消耗100大卡，喝脫脂牛奶比全脂少70大卡!你知道嗎？
現代人對自我外型要求高，用盡各種方法讓身材維持纖細、苗條，在塑身的同時，往往忽略健康已悄悄的流失，不知不覺成就了高血糖、高血脂、高血壓的「三高族」。
均衡飲食、適當運動都是保健身體的小常識，但是你真的知道要從何做起嗎？
書中提供精關實用的健康小撇步501招，教你如何正確投資你的健康存摺，用小動作賺進美麗與自信，如此零成本穩賺不賠的好生意，你可別錯過...

<<健康存摺>>

作者簡介

孫大為 行銷企管專家，兼任大學講師，目前於某前500大企業擔任人力資源顧問，除善於組織經營外，亦對養生、溝通與人際關係等方面有深入研究，曾於各報章雜誌上發表文章。

著有暢銷書《今天比昨天更健康》、《溝通 沒有解不開的結》、《人脈 = 錢脈 改變一生的人際關係經營術》和《交際是一種習慣》等。

<<健康存摺>>

書籍目錄

第1篇 健康就是正確的減重與減肥肥胖的身軀是現代人的煩惱，如何擁有令人稱羨的窈窕體態，第一步驟就是增加你的新陳代謝量，同時降低食慾。

第2篇 健康就是積極的運動與健身無論是激烈或是和緩的運動，找到適合自己的健身法，並持之以恆，就是持續讓自己變美、變健康的生活方式，趕快起身動一動吧！

第3篇 健康就是養成好習慣與注重儀容「命好不如習慣好！

」擁有良好生活習慣的人，不僅活得有自信，做起任何事來都會有富人、時尚人士之姿。

第4篇 健康就是適當料理與正常飲食要維持健康、勻稱的體態就是要正常飲食和正確料理食物，該忌口的醬料、添加物和不新鮮的食材都應該拒於千里之外。

第5篇 健康就是充分攝取營養與維持健康人體應該要有的營養素如何從食物中獲取，才不致於使自己營養失衡？

為避免器官的運作機能失靈，快把你原有的偏食習慣戒掉吧！

<<健康存摺>>

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>