

图书基本信息

书名：<<健康脊椎美體書 - 三采養生誌NO.025>>

13位ISBN编号：9789866920042

10位ISBN编号：9866920046

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：莊妍玲 著

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>

內容概要

別再讓脊椎繼續歪斜了！

擁有漂亮的脊椎曲線，你才能擺脫肩背酸痛、升級體態優雅美人！

日常生活中，許多不經意的小動作，都是脊椎變形的前因。

例如習慣性駝背、愛半躺半坐等，時間一久便會產生腰酸背痛；嚴重的話，脊椎側彎、骨刺都會開始找上你。

所以，從小長輩叮嚀我們要「站有站相」、「坐有坐相」不是沒有道理的。

平日維持良好的姿勢，不僅可以擁有美好的體態，還可保持正常的新陳代謝。

本書將會告訴你，虐待脊椎的錯誤姿勢有哪些？

正確的站姿、坐姿是什麼樣子？

什麼工作最容易罹患脊椎問題？

許多出現在你我身上的小毛病，例如頭痛、腰酸、暈眩，很有可能是脊椎問題所引起的，所以我們邀請了專業的老師，為你對症設計可以改善酸痛的按摩與簡易伸展操，讓你作為平日的保養。

當然，美女們最關心的身材部分，如胸部下垂、小腹突出、駝背等問題，也是我們最想幫你解決的，一樣從書中就可找到解答。

除了從身體做調整之外，我們抱持著健康與美麗必須同時擁有的概念，特地調查出骨骼與肌肉的「最愛食物」，有鈣、磷、鎂、維生素D等元素，並請營養師就其營養素來設計食譜，讓美人兒從食物的攝取中，毫不費力地貯存骨本、永駐青春！

另外，當你因為忙碌地工作，而產生肩頸酸痛時，可能會考慮尋求坊間的按摩、推拿，甚至是美姿護脊商品。

我們也替你請教專科醫師，教你如何在琳瑯滿目的店家與產品中，找尋合適又專業的按摩師及產品，還你一個舒適的身體。

其實，只要平時多注意自己的動作與姿勢，想擁有健康又令人稱羨的身材，一點兒也不難！

台北市立聯合醫院、國泰綜合醫院、台北醫學大學附設醫院、萬芳醫院、台灣脊骨矯治醫學會、台北脊祥診所醫師群、Pilates國際指導教練聯合審訂本書特色

1. 什麼是漂亮的脊椎曲線？

哪些動作最虐待脊椎？

如何從坐、躺、站、走中，練習正確、漂亮的姿勢呢？

2. 脊椎變健康，酸痛就能快速解決！

《脊椎健康篇》列舉11種常見的酸痛症狀，搭配伸展操與按摩做保養，健康就從生活開始！

3. 你離美女的行列越來越遠嗎？

駝背、胸部下垂、小腹突出正困擾著你？

《脊椎美體篇》你絕對不能錯過！

4. 提供20多種骨骼、肌肉有益的常見食物與食譜，從「吃」補充鈣質，鞏固骨本，降低骨質疏鬆症的發生率！

5. 想要找個好的按摩師嗎？

想要擁有美姿護脊商品嗎？

快來看看如何選擇最聰明！

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>