

瘦人健美术



[瘦人健美术_下载链接1](#)

著者:田振华

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1996-08

装帧:平装

isbn:9787810510844

作者介绍:

目录: 目录

一、怎样才算消瘦

(一) 什么是消瘦

(二) 消瘦有哪些类型

(三) 消瘦有哪些危害

(四) 如何科学地判断消瘦

二、瘦人健美的最佳方法——健美运动与合理膳食相结合

三、瘦人健美的最佳动作

(一) 使瘦人脸部丰满红润，光洁细嫩的最佳动作

(二) 使瘦人颈部柔滑顺直，坚韧挺拔的最佳动作

(三) 使瘦人肩部宽阔圆滑，曲线优美的最佳动作

(四) 使瘦人胸脯饱满结实，宽厚强健；乳房丰满挺拔，高耸不垂的最佳动作

(五) 使瘦人背部宽厚强劲，丰实滑腻的最佳动作

(六) 使瘦人臂部结实有力，顺滑光润的最佳动作

(七) 使瘦人腹部平坦坚实，轮廓清晰的最佳动作

(八) 使瘦人腰部轻盈苗条，柔劲兼具的最佳动作

(九) 使瘦人臀部浑圆丰腴，紧绷上翘的最佳动作

(十) 使瘦人腿部匀称修长，线条优美的最佳动作

(十一) 说明与提示

四、瘦人健美的最佳运动处方

(一) 男子健美运动处方

(二) 女子健美运动处方

(三) 说明与提示

五、瘦人健美的最佳食谱

(一) 瘦人健美中餐食谱

(二) 瘦人健美西餐食谱

(三) 瘦人健美药膳方

(四) 说明与提示

六、瘦人健美咨询48题

(一) 为什么要改变“瘦比胖好”的观念？

(二) 瘦人自己怎样设计和选择健美动作？

(三) 瘦人自己怎样制定健美运动处方？

(四) 瘦人怎样掌握自我医务监督的方法？

(五) 瘦人怎样建立家庭健身房？

(六) 瘦人怎样预防使用家庭健身器械时受损伤？

(七) 瘦人“豆芽菜”体型对身体健康有影响吗？

(八) 体弱或有病的瘦人能否参加健美运动？

(九) 瘦人参加健美运动多长时间才能见效？

(十) 为什么游泳会使瘦人变得丰腴健美？

(十一) 瘦弱的人参加健美运动是否会变得更瘦弱？

(十二) 为什么有些瘦人的肌肉丰腴健美的效果差？

(十三) 气功能使瘦人丰腴健美起来吗？

(十四) 瘦人参加激烈的运动能减轻体重吗？

(十五) 跳健美操会使瘦人的体重减轻吗？

(十六) 各种营养素对瘦人有哪些功效？

(十七) 瘦人如何进补？

(十八) 为什么说脾健肾强是瘦人丰腴健美之本？

(十九) 瘦人服用人参蜂王浆有疗效吗？

(二十) 发育迟缓的消瘦儿童怎样进补？

(二十一) 瘦人怎样选购市售补品？

(二十二) 孩子为什么吃得好却长不壮？

(二十三) 你知道有些瘦人饭量大的原因吗？

(二十四) 瘦人怎样提高食物的消化吸收率？

(二十五) 瘦人什么时间喝牛奶效果最好？

(二十六) 瘦人怎样吃鸡蛋更科学？

(二十七) 为什么晚餐吃饱喝足能使瘦人丰腴健美？

(二十八) 夏天为什么人的体重容易减轻？

(二十九) 瘦人食欲不振是由哪些原因造成的？

(三十) 锌能提高瘦人的食欲吗？

(三十一) 夏天怎样增进瘦人的食欲？

(三十二) 为什么咸、甜混食能提高瘦人的食欲？

(三十三) 瘦人有哪些丰腴健美的理想食物精品？

(三十四) 瘦人增重长壮的饮食怎样因“瘦”而异？

(三十五) 瘦人光吃不长肉是什么原因？

(三十六) 瘦人为了增重长壮多吃糖和肥肉好吗？

(三十七) 瘦人为什么不能用激素追求丰腴健美？

(三十八) 你知道相扑力士是怎样增重长壮的吗？

(三十九) 瘦人多睡觉能增重长壮吗？

(四十) 为什么说冬天是瘦人增重长壮的黄金季节？

(四十一) 冷水浴带走身上大量的热量是否会使人消瘦？

(四十二) 瘦人增重长壮有哪“四忌”？

- (四十三) 为什么说胃病是瘦人丰腴健美的大敌？
 - (四十四) 为什么说瘦人没有患病的“本钱”？
 - (四十五) 为什么“老来瘦”不能盲目乐观？
 - (四十六) 为什么饮酒过度会使身体消瘦？
 - (四十七) 怎样预防身体消瘦？
 - (四十八) 瘦人知道这些“金玉良言”吗？
- • • • • [\(收起\)](#)

[瘦人健美术_下载链接1](#)

标签

瘦人健美术

金庸,莫言,诗词

Qwww

1

评论

[瘦人健美术_下载链接1](#)

书评

[瘦人健美术_下载链接1](#)