

35天全面健身/新世纪生活译丛



[35天全面健身/新世纪生活译丛 下载链接1](#)

著者:(美)约翰·奥尔顿

出版者:新华出版社

出版时间:2003-6

装帧:

isbn:9787501161928

全面健身是一项35天计划，它将西方健身方法与中国健身方法融为一体，形成一组独特套路，可使你的身体更加的健康并长久保持。除健身锻炼项目外，本计划还结合西方和中国有益饮食安排，在营养方面提出了许多建议。
约翰·奥尔顿是畅销书《活力四射的气功：一种中国人长寿健身法》的作者。他是得到社会公认的气功大师，研究和实践东方武术长达27年之久；他创建和领导了健康大师国际工作室，致力于东西方医学和健身理论相结合

作者介绍:

目录: 序
前言
概论
第一阶段：体格健身
第一章
第二章

第三章
第二阶段：免疫健身
第四章
第五章
第六章
第七章
第三阶段：精神健身
第八章
第九章
第十章
第四阶段：全面健身疑难解答
第十一章
第十二章
结论
全面健身对健康的益
• • • • • ([收起](#))

[35天全面健身/新世纪生活译丛 下载链接1](#)

标签

锻炼

健身

健康

评论

奥尔顿先生来中国学过一些中国功夫对气功、太极有所接触，在美国做健身教练多年，我对其中关于人体免疫力的论述情有独钟，这是一本将中西方健康科学结合的很好的一本书，对读者很借荐意义，我是大四前的暑假读完这本书的！

很简洁 各个动作说明的很到位，动作也不太复杂。从体格 到免疫 到心理 都讲述了一定的方法 多多少少都会有帮助， 外国人写的书 一点也不浮躁 很赞

[35天全面健身/新世纪生活译丛 下载链接1](#)

书评

五年前读的这本书，印象很深。
讲的东西易懂易学，也可以当作瑜伽的入门来学。他综合了瑜伽，按摩，气功。。。

[35天全面健身/新世纪生活译丛 下载链接1](#)