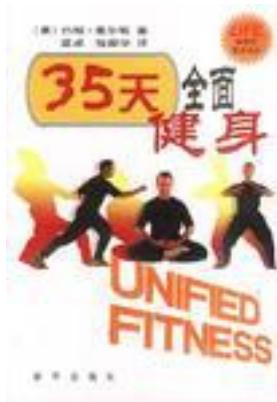


35天全面健身/新世纪生活译丛



[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](#)