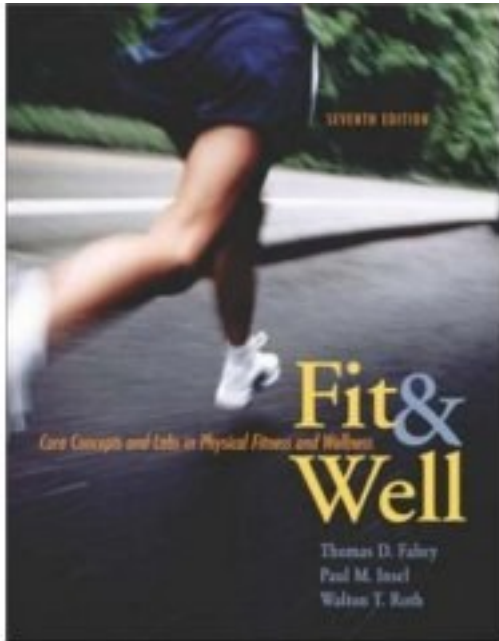


Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness



[Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness_ 下载链接1](#)

著者:Thomas D. Fahey

出版者:McGraw-Hill Humanities

出版时间:2006-2

装帧:Pap

isbn:9780073252087

Fit and Well is an outstanding text and teaching package designed to help students incorporate fitness and wellness into their daily lives. It provides accurate, up-to-date coverage of the components of health-related fitness, as well as coverage of nutrition, stress, substance abuse, chronic diseases, and injury prevention. It also gives students the practical tools they need to take charge of their wellness-related behaviors and adopt a healthier lifestyle.

适应和健康：身心健全和适应的核心概念和标志 《Fit & Well: Core Concepts And Labs In Physical Fitness And Wellness》

简评

现代社会，随着竞争的日趋激烈，生活节奏的加快，生活中的种种困难和不顺之事无情地摆在每个人的面前，无论是成年人还是未成年人，都面临着巨大的生存压力和各种各样的冲突，在这样的社会形势下，人们的身心问题日益突出。此时让人们理解体育锻炼的价值、意义,养成健康行为习惯就极为重要了。因此我们应该引导学生积极参加体育活动,形成良好的生活方式,帮助他们了解形成体力充沛、健康的生活方式的知识、技能、态度和行为。同时要实现人的潜能,个体必须对自身的健康行为负责,并应认识到对健康行为的控制,做比想更重要。

那么你是不是正在寻找改变你的生活习惯使其变得健全和良好？你是否希望提高你的生活层次？这本书将帮助你做到这些。本书的内容主要有对良好、适应和身体管理的基本介绍，身体健全的基本原理，肌肉力量和耐力，身体构成，整理完整的健全计划，营养，体重管理，压力，心脏健康，癌症，物质的利用和滥用，性病对生活的影响等几个方面。

本书的主要目的是：使学生的身心更加健康健全，以提高他们的生活质量；同时告诉学生怎样才能达到这样的目标；最后激发学生作出健康的选择以及提供他们的进行改变的方法和手段，使他们远离疾病享受最高质量的生活。

作者介绍:

目录:

[Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness_下载链接1](#)

标签

国外教材

体育

评论

[Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness_下载链接1](#)

书评

[Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness 下载链接1](#)