

跑步生活 · 01

跑步 生活



[跑步生活 · 01_下载链接1](#)

著者:李赫 (主编)

出版者:新星出版社

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787513324908

本书围绕女性跑者关心的健康和美丽，讲述励志感人的跑步故事，简单易学的跑步瘦身课程，预防运动伤害的保健知识，健康时尚的跑步潮人穿搭，不怕长胖的饮食和营养指

导，是跑步爱好者的全方位指南。

作者介绍:

李赫，台湾专业体育出版机构“基本工事”负责人，《SOUL运动志》《世界职棒观战指南》主编，《GQ国际中文版》运动版特约撰述，《Hit职棒迷》杂志专栏作者。

目录: 关于跑步，她们想说

002 | 跑出勇气的逆转人生：欧阳靖、谭艾珍专访

012 | 想要健康地奔跑，身体也需要使用指南

022 | 茵茵：在跑步途中，挖掘不一样的故事

034 | 茵茵的跑步日记

036 | 初学者一定要知道的事

038 | 戴子：跑步，让我变成更好的人！

051 | 相由心生，良善最美——马克妈妈

060 | 李芳茹：真正热爱一件事，就能感动人

070 | 像女人的事业线，运动时间挤一下就有

072 | 做好事前准备，马拉松轻松跑

074 | 跑者无疆界

078 | 倾听身体的第一步——跑吧！

夏日·锻炼·塑身

081 | 如何踏出跑步瘦身的的第一步？

083 | 制定瘦身目标：先从认识自己做起！

086 | 跑步瘦身迷思

087 | 跑步瘦身保健

088 | 全方位跑步瘦身课程

开跑前的动态伸展热身 / 089

开始跑步吧！ / 091

跑步后的收操 / 096

098 | 持之以恒的方法

100 | 成功塑身的最佳组合：有氧运动+无氧运动

102 | 强健体能——肌肉就是热量克星

104 | 窈窕减重——身体轻盈心情自在

106 | 曲线雕塑——比例微调美丽升级

跑步保健

108 | 跑者该早点知道的运动伤害之事

110 | 换个角度看足底疼痛

112 | 隔离紫外线，越跑越迷人

跑步饮食

120 | 这5种食物，对跑步、健康都好！

122 | 八种健康跑者不可或缺的营养素

124 | 记住这些重点，你也可以放心吃大餐！

跑步装备

114 | 不是跑鞋不爱你：跑鞋与常见的运动伤害

115 | 找到你的最佳拍档：如何挑选跑鞋

117 | 女人需要一件好内衣，运动时也不例外

118 | 轻松搞定！跑者的五种发型

跑步人物

126 | 阳光女铁人——许见微

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

运动

跑步

自我成长

女性

北京·新星出版社

评论

翻开才发现不是第一次读，读过太多关于跑步的书，这本是一些跑者的访谈分享，以及如何跑步，保健，饮食和如何健身塑形等都有体现，相对于初涉跑步和运动的人会有一些收获，如果是运动达人，常年跑步的朋友，可能就是老生常谈，比较浅显了。但读了就会有所获得，比如我，现在就想穿上跑鞋出去跑个十公里了。

蜗牛上打发时间看的

评分有点偏低，大概是看的人少，评分的也少，有人打了一星分数就自然降低了。书里的一些专业知识还是很有用的，比如热身、饮食，以及运动后的放松。但是我看完这本书后就再也没跑过步，惭愧。

小白想了解跑步……感觉没有太多建设性的意见……

跑步一定是件超cool的事情~ 跑步会让你变成更好的自己~
很多时候，跑步不是为了健康，是想看看自己能做到什么程度~
在跑步中感受自己身体的联结~
书中介绍了很多关于跑步的注意事项和一些女孩子们的疑惑，建议初跑者可以去看看~

讲的怎么避免运动伤害，如何均衡饮食 还是挺有用的~ 那个主持人好像上过综艺？

[跑步生活 · 01_下载链接1](#)

书评

[跑步生活 · 01_下载链接1](#)