

# 养生书

奥运队医的现身说法 · 《纽约时报》最佳畅销书



来自《圣经》的养生之道

BODY  
BY GOD



【美】本·勒尔(Ben Lerner)〇著  
张恒〇译

像大家一样吃蔬菜，像羚羊一样基本  
遵循身体自然的四大法则  
每天10分钟的简单整理运动模型  
40天“一月减肥”计划  
成就活力的“平衡10法则”  
如何让一周的40小时变成160小时

江西出版集团·江西人民出版社

[养生书 下载链接1](#)

著者: 【美】本·勒尔 著

出版者:江西人民出版社

出版时间:2009年4月

装帧:软精装

isbn:9787210040682

每一个运转良好的机器都有相关的说明手册，你的身体也不例外。本书从人体结构与功能的基本观念开始，就饮食营养、身体锻炼、压力处理及时间管理等四方面做了生动清晰的介绍，既有科学的理论，又有具体详细的实施指南，还配有相应的图表。阅读此书，你会通向不可思议的健康和无与伦比的幸福。本书称得上是一本相伴终生的全面、科学又简单、有效的保养手册。

## 目录：

推荐语

作者简介

快速参考指南

引言

### 第一部分 让你的生命发挥最大效能

- 1、上帝创造的身体
- 2、不良的遗传基因之谜
- 3、奥林匹克成功四大法则

### 第二部分 你的身体需要补充能量

4. 上帝创造食物：无需“节食”
- 5、认识不同类型的能量物质
- 6、上帝为你创造的饮食方式：无需节食食物指南
- 7、上帝创造的食物无需节食
- 8、减肥
- 9、为身体更好的储存能量
- 10、创造你自己的健康饮食结构

### 第三部分：你的身体需要运动

- 11、运动法则
- 12、有氧运动
- 13、为了锻炼出健康的肌肉，你必须忍受
- 14、耐力运动
- 15、耐力训练计划

第四部分：对你的身体进行压力管理

16、上帝创造的宁静生活

17、人是天生就该在压力下生存吗？

18、压力管理指南

第五部分：对你的身体进行时间管理

19、时间为上帝所创造，也为上帝所使用

20、以使命为中心的生活

21、为更美好的生活制订计划

第六部分：上帝创造的生活

22、开始实践你的使命

23、40天改变身体计划

作者介绍：

本·勒尔医生是美国拓展生活训练的导师。他对全身健康和机能锻炼的突破性策略是其事业兴旺发达的基础。他曾经是全美大学协会摔跤运动员，并作为美国国家摔跤队的队医参加了6届世界摔跤锦标赛和2届奥运会。

目录：

[养生书 下载链接1](#)

标签

养生

健康

养生书

生活

美容护肤时尚养生健身

时间管理

信仰

基督教：健康

评论

很好的一本书，对于信仰对于健康对于人生都有很多启示。

-----  
有些理念挺震惊的

-----  
饮食、锻炼、精力管理……涉及范围较多，还行吧，不是很有耐心看完的，没跟着操作

-----  
——缺少时间后续继续努力

-----  
岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？若有人毁坏神的殿，神必要毁坏那人；因为神的殿是圣的，这殿就是你们。（哥林多前书 3:16-17）

-----  
书中理念让人眼前一亮，从此开始抗拒人工食品，实践了几天各方面确实有些改善。

-----  
别被封面和书名吓到，这真是本内容翔实的好书！

还不错哈。

相见恨晚！感谢主，出版八年后一见倾心！

180722

长知识了，身体好才是本钱呀，好好学学吧

一起探讨养生xm271970439

想了解养生知识加微信1373760739

鬼子的玩意

[养生书 下载链接1](#)

## 书评

如果生活总是不如你意,那是因为 你还没有阅读本书

如果有人送你一辆车, 一架手表, 一台电视, 一个DVD播放器, 一个棋盘游戏, 一个电子规划器, 或是其它使用起来比较复杂的东西, 你要做的首先是阅读使用说明, 从而学习如何使用、保管或维修它们, 以便从中获得最大的乐趣和益...

我看了2/3了，还在继续看，一个月不到的时间里，我的生活起居习惯和饮食习惯进行了很大的变化和改善，而体育锻炼（同时也是最难的）正在一个改变的过程中。等我有了心得，再完整得写一篇评论和自己行动的心的！

[养生书 下载链接1](#)

---