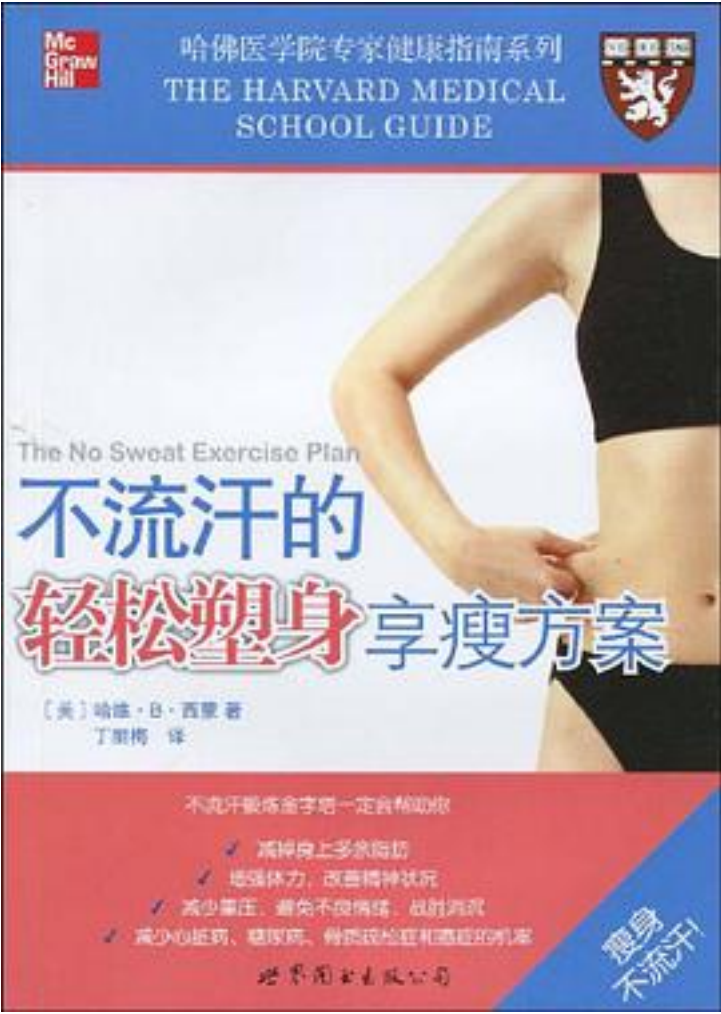


不流汗的轻松塑身享瘦方案



[不流汗的轻松塑身享瘦方案_下载链接1_](#)

著者:哈维·B·西蒙

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787510009426

《不流汗的轻松塑身享瘦方案》内容简介：没有重压，没有痛苦，没有汗水。减肥药，

健身房的会员卡和挥汗如雨的马拉松，这些都不必要。哈佛医学院西蒙博士告诉我们如何把锻炼融入日常生活中-而且还不用流汗。西蒙博士的座右铭是：巨大收获可以轻松获得。“温和运动”就可以让自己健康很多。有了西蒙博士的不流汗锻炼金字塔，我们可以制定适合个人身体状况和忙碌生活的锻炼计划。

作者介绍:

哈维·B·西蒙医学博士是哈佛医学院研究药物的副教授，并且也在马萨诸塞科技学院健康科学技术系工作。因为对教育作出的杰出贡献，他被哈佛医学院和马萨诸塞科技学院授予伦敦教育杰出奖。

在过去的30年里，西蒙博士个人就健康锻炼这个方面进行了集中的、专业的研究和宣传。他是哈佛心血管健康中心的创始人之一，而且他曾经在马萨诸塞健康和运动管理委员会以及美国运动医学院任职。他发表了很多医学方面的文章，出版了很多锻炼、营养和运动医学方面的书籍。

目录: 不流汗的轻松塑身享瘦方案》

序言

引言：人体的能量危机

第一部分 准备行动吧！

第一章 锻炼、身体与健康

锻炼与人体之间的关系

锻炼与健康

锻炼与精神功能

锻炼带给身体的其他益处

锻炼与变老

第二章 锻炼新看法

锻炼方式的种类

锻炼“剂量”

不需要努力就有郊果

第三章 锻炼目的

心脏性疾病风险评估测试

身体脂肪含量测试

心脏肺部健康测试

对肌肉力量测试

身体灵活度测试

平衡性测试

网上的测试

做测试，使身体达到最佳状态

第二部分 开始行动吧！

第四章 有助于心脏新陈代谢系统的锻炼

你的心脏新陈代谢点系统

开始运动

健康走

“爬” 出健康的身体

“摆” 出健康的身体

“骑” 出健康的身体

“游” 出健康的身体

“跳” 出健康的身体

“滑” 出健康的身体

为了健康开始行动吧

第五章 力量性锻炼

开始锻炼
原理
起始的5项力量性锻炼
最好的10项力量性锻炼
前进
橡皮筋
第六章 柔韧性锻炼
柔韧性与稳定性
肌肉放松
为什么要伸展？
有关伸展的一些事实
基本的锻炼程序
柔韧性一开始——和最后
第七章 平衡性锻炼
正常步态与平衡
都倒下来了
你失去平衡了么？
为改善身体平衡性而行动
太极：来自东方的答案
平衡性锻炼计划
第八章 制定自己的锻炼计划
基本的温和型锻炼金字塔
针对减肥的温和型锻炼金字塔
比赛和竞技金字塔
针对在进行治疗的、身体素质差的或变老的人群的温和型锻炼金字塔
克服障碍
第九章 锻炼中的缺陷以及防范措施
缺陷
预警
第三部分 锻炼之外
第十章 锻炼是一种治疗方法
低科技含量的锻炼与高科技含量的药品
锻炼是一种药
第十一章 健康之外
锻炼器材
健身俱乐部
私人教练
运动和娱乐
第十二章 锻炼之外
营养
预防性医疗保健
不出汗的预防措施
• • • • • ([收起](#))

[不流汗的轻松塑身享瘦方案_下载链接1_](#)

标签

瘦啊

养生

书单

评论

基本上都是将锻炼的了，各种类型，推荐的也算是轻松的不流汗的

[不流汗的轻松塑身享瘦方案_下载链接1](#)

书评

[不流汗的轻松塑身享瘦方案_下载链接1](#)