

<<女性健美保健>>

图书基本信息

书名：<<女性健美保健>>

13位ISBN编号：9787508213071

10位ISBN编号：7508213076

出版时间：2001-3

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：刘春华 等编著

页数：140

字数：107000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女性健美保健>>

### 内容概要

本书以问答的形式，详细介绍了女性健美保健的基础知识和运动健美锻炼、科学减肥、乳房及皮肤健美保健、饮食保健等方法。

内容丰富，文字通俗，实用性强，适用于欲健美保健的城乡广大女性朋友，亦可供基层医务人员参考。

## <<女性健美保健>>

### 书籍目录

- 一、健美保健基础知识
- 1.什么是美、健美、健美运动？
- 2.健美锻炼与身体健康有什么关系？
- 3.身体健康的标志是什么？
- 4.女性形体美的评定标准是什么？
- 5.决定女性外形美的要素是什么？
- 6.脂肪与女性健美有什么关系？
- 7.女性怎样进行形体自测？
- 8.什么是女性的气质美？
- 9.什么是女性的形态美？
- 10.什么是女性的仪态美？
- 11.如何测定自己的标准体重？
- 12.如何计算人体是否肥胖或消瘦？
- 13.怎样进行身高预测？
- 14.身高受哪些因素影响？
- 15.青少年睡眠充足为何有利于身体长高？
- 16.体育锻炼为何有助于身体长高？
- 17.哪些不良饮食习惯影响女性健美？
- 18.怎样检验青春活力？
- 二、运动健美锻炼
- 1.女性如何根据生理特点进行健美锻炼？
- 2.女性健美锻炼应侧重哪些方面？
- 3.女性健美锻炼应注意哪些原则？
- 4.健美锻炼选择什么时间为好？
- 5.早晨锻炼应注意什么？
- 6.锻炼中如何进行自我保护？
- 7.为什么锻炼中会出现肌肉酸痛？
- 8.锻炼前如何进行准备活动？
- 9.锻炼后如何进行放松？
- 10.怎样掌握运动量？
- ……三、乳房健美保健
- 四、女性减肥健美保健
- 五、皮肤保健与护理
- 六、饮食保健与健美

<<女性健美保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>