第一图书网, tushu007.com

<<办公室健康小动作>>

图书基本信息

书名：<<办公室健康小动作>>

13位ISBN编号：9787508608655

10位ISBN编号：7508608658

出版时间：2007-5

出版时间：中信出版社

作者：[美]雪莉·阿彻

页数：154

字数：50000

译者：路楠

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

<<办公室健康小动作>>

内容概要

在办公室里健身？
对！
　　这本书将指导你如何在工作中锻炼和放松，并将健身融入你每天的日常工作，以此来强健你的体格。
不管是坐在办公桌前，还是在开董事会议时，甚至是在接听电话时，你都能轻松地锻炼。
同时，你也可以省去为健身而换运动装的麻烦，只要穿着你的工作常服，就可以完成这些小动作。
　　可能你会想，在办公室里锻炼听起来有些不切实际，可能根本做不到。
那么想想下面的情形吧：　　你在花钱成为某个健身俱乐部的会员之后，是不是根本没去那儿锻炼过几次？
你是不是一大早就爬起来锻炼，可一上午都萎靡不振，竟在办公桌前睡着了？
你有没有把下班后的锻炼规划得很好，但到了那时又发现自己又饿又累，除了拖着沉重的脚步回家，吃饭，坐在沙发上休息，其他什么都不想干？
　　几乎每个人都有过类似经历。
而这本书的奥妙就在于，它向你介绍了一种全新的锻炼方法和理念。
你不用去健身房，也不用在你已经排满了的时刻表上再加上锻炼的任务，你完全可以将健身轻松融入你每天的工作日程中。
你会发现，在同样的时间里你做了更多的事，而且可以同时完成好几件事。
　　当然了，去健身场馆找个私人教练，一周练上几次，那是再好不过的了。
但当你面前堆满了几天之内必须完成的工作时，你是不可能按时下班离开办公室的。
因此，这本书列出的锻炼方法，绝对会让你受益匪浅。
每天只需增加一点点活动量，就可以帮助你塑身，精力充沛，这绝不能小视。
就像人们常讲的：练得少总比不练强得多。
现在我们工作起来一坐就是好几个小时，大脑虽然高速运转，但身体总是运动得极少。
所以我们真的需要站起来，离开座位到处走一走，让腿脚恢复活力。
　　这本书为你提供了一种独特、新颖的健身方法，帮你塑形，强健体魄，让你精力充沛地投入工作。
谁说以上这些不可兼得呢？
你完全可以做得到！
　　别等了，今天就开始吧！

作者简介

雪莉·阿彻，是一位国际知名的作家、健康教育家，以及引领健康、美体风潮的专家。
在斯坦福预防研究中心工作过10年，在斯坦福大学健康促进资源中心担任助理主任。
基于她在健康方面20多年的经验，她用了10多年的时间来写文章、著书、演讲，培训世界各地健身的人们。

她擅

<<办公室健康小动作>>

书籍目录

致谢1　引言：为每个人准备的办公室健身方式2　清晨——工作前的热身准备　01　崭新的一天从仰卧屈膝拉伸开始　02　每一刻都不能放过　03　下床前扫光僵硬　04　享受舒适驾驶　05　堵车？没什么大不了，一起来耸耸肩吧　06　边运动边搭讪　07　甩掉“跟屁虫”　08　原来等红灯也可以这样舒适　09　享受漫步停车场的乐趣　10　像享受成功一样！
　11　是不是又准备一屁股坐下开始工作了？
等等　12　完美坐姿成就完美工作　13　挪挪桌椅电脑，和疼痛说再见3　上午——享受工作中的运动激情　14　塑造办公室里挺拔的你　15　成就完美身姿　16　看E-mail的时间也不能错过　17　无限延伸的快感　18　挥挥手，做热情的办公族　19　打造健康腰身　20　咦，那柜子上放了什么？
　21　你也可以拥有坚实有型的三头肌　22　喝咖啡之前，和大家打个招呼吧　23　早起的鸟儿有虫吃　24　看看你离成功还有多远　25　办公楼里免费的有氧运动器械　26　像草原犬鼠那样张望　27　好处多多的小腿伸展运动　28　宝贵的传真时间　29　成就健康肩部　30　半分钟告别“鼠标手”
　31　去洗手间也可以做运动？
　32　你洗手间里的健身小秘密4　中午——比午餐给你更多活力5　下午——挽救你迅速下降的体能6　晚上——减压入睡

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

<<办公室健康小动作>>

编辑推荐

《办公室健康小动作》：身体越来越差？
肩膀、肚子隐隐作痛？
没有时间去健身房？
就在办公室！
利用接电话、看E-mail、倒咖啡的机会，做做老板不易察觉的小动作，让健康指数悄悄增长！
新的办公室健康革命开始了！
　　在办公室里健身？
对！
　　这本书将指导你如何在工作中锻炼和放松，并将健身融入你每天的日常工作，以此来强健你的体格。
不管是坐在办公桌前，还是在开董事会议时，甚至是在接听电话时，你都能轻松地锻炼。
同时，你也可以省去为健身而换运动装的麻烦，只要穿着你的工作常服，就可以完成这些小动作。

第一图书网, tushu007.com

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