

<<健康鸡汤2>>

图书基本信息

书名：<<健康鸡汤2>>

13位ISBN编号：9787543314320

10位ISBN编号：7543314320

出版时间：2002-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：尾谷良行

页数：156

字数：110000

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>

## <<健康鸡汤2>>

### 内容概要

本书介绍了要如何运动才健康？

应该做哪些运动？

以及安全运动的要点，如何摄取均衡的饮食？

消除压力放松心情的方法等。

这是平日运动不足的人，以及喜爱运动的人都一定要知道的健康知识。

本书有运动博士的详细解说。

## <<健康鸡汤2>>

### 书籍目录

第一部分 百岁还是可能站在岗位上 第1章 充满活力的人生八十载 能保持“充满活力”，乃人生之乐 98岁的高尔夫球选手 花甲之年，创下挺举102.5kg的纪录 无形的杀手——“老化” 体力乃维持“充满活力”之关键 延迟老化，维持体力的可能性 保持“内体年龄”年轻的秘诀 现代人面临危机——你没问题吗？

“充满活力”要靠自己掌握运动能延年益寿 第2章 探索运动效果的机制 加强心脏的活动机能 唤醒心肺机能 净化血管，防止动脉硬化 防止体内糖分过高 增强肌肉的耐力 预防骨头老化 提高身体的抵抗力 克服严寒及酷暑 第二部分 维持增强体力的课程 第3章 使效果倍增的运动知识 运动能量由此而生 成效卓著的有氧运动 有氧运动的效果 无氧运动的效果 有氧运动与个人差异 提升有氧能力之“运动强度” 适当的运动时间及次数为何？

运动“项目选择”是否恰当？

运动时应注意的事项 第4章 提升活力度创造基础体力 常做伸展操，创造身体的柔软度 合宜的“肌力训练” 有氧运动创造“活力” 全身运动的王牌——“旅游” 第三部分 保持年轻的生活管理学 第5章 让全身充满活力的饮食学 第6章 恢复年轻的调理方式 第四部分 充满活力的运动生活践

<<健康鸡汤2>>

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>