

<<魔力塑身>>

图书基本信息

书名：<<魔力塑身>>

13位ISBN编号：9787564043841

10位ISBN编号：7564043849

出版时间：2011-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：董晋屹

页数：138

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>

## <<魔力塑身>>

### 内容概要

董晋屹老师通过《魔力塑身(附光盘)》这本书把简单有效的健身方法跟大家分享，在真心为他感到高兴的同时，也希望大家都能从中受益。

当您打开《魔力塑身(附光盘)》的时候，您已经向健康和美丽迈出了第一步。书中不但有简单有效的健身方式，更有许多对您有益的运动和健康方面的知识。

## <<魔力塑身>>

### 作者简介

董晋屹，毕业于北京师范大学艺术与传媒学院舞蹈系。  
《健康之友》特邀撰稿专家。

2010年《精品购物指南》“森男”。

教授过瑜伽、普拉提、舍宾、拉丁、爵士、印度舞、芭蕾、茶道等多种时尚流行课程，是瑜伽、普拉提、印度舞的资深授课老师，授课视频在网站点击率超百万。

被多家制作单位邀请作晚会导演、策划和主持，给多位歌手撰写歌词。

多次接受北京电视台《7日7》、北京教育3台《看今天》、环球旅游频道《心在旅途》、千龙网等媒体专访或采访。

接受过《都市主妇》《精品购物指南》《新乘坐》《信报》《新锐》等多家杂志、报纸专访。

## <<魔力塑身>>

### 书籍目录

#### 第一章 塑身、减肥与你我

##### 一、逃离温柔陷阱

###### (一)谨防温柔陷阱

###### (二)谨防健身误区

###### 1.我们的健身观念存在哪些误区

###### 2.我的几点建议

##### 二、运动是年轻的法宝

###### (一)美丽皮肤的诞生

###### (二)“老态”很可怕

###### (三)“更年期”也快乐

###### (四)收紧腹肌，留下青春

##### 三、健康的心灵旅途

###### (一)在压力上奔跑

###### (二)运动是种享受

###### (三)“爽”来“爽”去

###### 1.清理肠道

###### 2.通便的效果

###### 3.果蔬调节

###### 4.减肥饮食忌讳

###### (四)董董旅途很运动

###### 1.享受泰国阳光

###### 2.喜马拉雅南侧

###### (五)我爱运动——街头突击

#### 第二章 无处不运动

##### 一、让瓶子帮您塑造肌肉

###### 1.重塑完美手臂

###### 2.秀出您的背

###### 3.让胸部“挺”起来

###### 4.盈盈细腰

##### 二、让赘肉消失的椅子

###### 1.让脊椎舒服起来

###### 2.让臀部翘起来

###### 3.让小腹变平坦

###### 4.让双脚不再发麻

##### 三、神奇百变的丝巾和领带

###### 1.伸出纤纤玉手

###### 2.玲珑曲线很“S”

###### 3.臀部舞动很迷人

###### 4.迷人秀腿打动人

#### 第三章 让身体健康的小秘密

##### 一、运动无处不在

###### 1.燃烧美食卡路里

###### 2.我爱干净有“动力”

###### 3.久坐长肚腩

##### 二、您的生活习惯健康吗

<<魔力塑身>>

三、管住您的嘴巴

四、靠镜子变瘦的秘诀

结束语：让运动伴您一生

## &lt;&lt;魔力塑身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、逃离温柔陷阱我们不可能每个人都是健康、运动方面的专家，但是健康和运动方面的知识却是每个人都想了解的。

其实在我们的生活中，有很多对于健康和运动的错误理解以及误区。

可能因为忽略，可能因为缺乏了解，但是有一些是您不得不去关注和了解的。

因为运动、健康、我们的生活、乃至生命都是息息相关的。

（一）谨防温柔陷阱“三高”是人类物质生活提高之后才出现的一个名词，也被我们称为“富贵病”

。因为那是证明我们生活得到改善的最好例证。

可以想象在衣不蔽体的时代，最常见的是寄生虫病或者低糖贫血患者，“三高”只在少数人群中出现，甚至是极少出现的。

生活好了，我们对于食物不再以温饱为主，而是开始挑选一些“奢华”的食材，打着我们要“吃好的”的旗号吃大量的海鲜、高蛋白高热量的食物。

这样，我们的身体里就开始积聚大量消耗不完的蛋白质、热量、胆固醇等。

由于我们身体的器官工作量也是有限的，所以大量的工作、超时的加班，让我们的脏器出现了可怕的问题。

而那些消耗不掉的“营养”也就随着血液流动而慢慢囤积在血管里面，于是高血脂诞生了。

再加上运动少，血液流动速度慢，血管弹性变差，就出现了“粥样动脉”等症状。

因为海鲜中含有大量的嘌呤，爱吃海鲜的朋友要当心得痛风哦。

还有，大量的尿酸也会让您的关节炎变得严重。

再加上不怎么食用水果和蔬菜，我们的身体就被活生生地“吃”垮了。

我有个朋友就不太喜欢吃绿色蔬菜，她说吃蔬菜的感觉像是在“吃草”，我一直劝她多吃绿色时蔬，因为蔬菜里有很多从肉食中摄取不到的营养。

膳食纤维（这是让我们变瘦和保护肠道的好东西）、矿物质（让我们不会有腿软、脸色暗沉的症状）、维生素等人体不可缺少的、从蔬菜瓜果中才能获取的物质，更能帮助我们身体变强健。

食物的选择很重要，就像我们生存的这个星球不能缺少海洋、火山、岩石和矿藏一样。

食物是组成人体，并让人类得以延续生命的不可或缺的基础。

均衡的膳食是让身体健康的关键。

要少吃油腻的食物，多食用瓜果蔬菜。

另外，增加运动也很重要。

不运动，身体机能就会下降，因为所摄人的元素不能够很好的循环到达肌体组织的各处。

以我用地球上面积最大的海洋来比喻我们的身体，海水中的暗流和洋流就好像身体中四处流动的血液，这些暗流和洋流把各种生物不断地带到大洋各处，为海洋带来动力和基础保障。

另外，海纳百川也需要补给。

来自陆地各处的水源不断地流向大海，再由季风和雨水带回陆地，这就好比身体循环。

而海洋中生存的各种生物就好像我们身体中的各种细菌群体，它们扮演着不同的角色，并相互持平。

如果没有了这些生命，海洋将一片死寂。

海洋也需要运动来释放蕴藏的多余能量，但是这些运动很剧烈，比如海啸和巨浪。

所以我们可以得出“大自然一切原则的基础是平衡”的结论。

我们的身体亦是如此，要不断地为自己补充养分，让循环系统和微生物们保持最佳状态，又要通过运动把多余的部分代谢掉。

在现代社会中，我们总是以“忙碌”为理由暗示自己可以减少运动，又以“忙碌”为理由摄入很多快捷食物，“有空”又要“犒劳”自己。

那么，结果呢？

结果就是我们的代谢变差了，我们的脏器负担加重了，我们的肌肉、韧带、骨骼没有活力了。

我们得到了“富态”的美誉，可是我们的身体也随着腰围的增加和肚子的变大而每况愈下。

## <<魔力塑身>>

更可能因为食物上的无禁忌和缺乏运动导致一些其他的疾病。

由于缺乏运动和膳食“富贵”，越来越多的人被一种常见的疾病困扰。

这种疾病说来难以启齿，得了可真是难受。

那就是有名的、不分性别的疾病——痔疮。

了解这种疾病的人都知道，引发痔疮的原因主要有3个：长期腹泻或便秘；吸烟喝酒过量，常吃刺激性食物；缺乏运动。

其实在我看起来，主要就是不运动、没吃对。

因为痔疮的形成就是肛门周围的静脉血管因为曲张流通不畅，再加上排便时容易让血管破损，而导致了炎症所形成的一种静脉病变。

对于痔疮而言，运动是最重要的。

运动能够有效地促进肛门周围的血液循环，从而达到减少静脉曲张和栓塞的可能性，让肛门周围血液输送运转正常。

一个不爱运动、久坐久站的人，痔疮一定会像朋友一样陪伴着您。

当然，健康的饮食也是关键所在。

## <<魔力塑身>>

### 编辑推荐

《魔力塑身》：矿泉水瓶也可以减肥！

普通丝巾也可以塑身！

BTV著名主持人栗坤，《健康之友》周苏雅倾情推荐，独家赠送DVD超长教程，矿泉水瓶也可以减肥！

普通丝巾也可以塑身！

健身教主继“双人瑜伽”之后的又一力作。

在简单自然的生活中寻找美丽矿泉水瓶帮您塑造健康肌肉!椅子帮您消除多余赘肉!丝巾帮您打造窈窕身材!您身体美丽健康的便利贴!

<<魔力塑身>>

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>