

《增高矫型宝典》

图书基本信息

书名：《增高矫型宝典》

13位ISBN编号：9787807055655

10位ISBN编号：7807055650

出版时间：2007-9

出版社：大连音像出版社

作者：梁朵

页数：114

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《增高矫型宝典》

内容概要

《增高矫型宝典:看,我长高了!(修订版)》包括国际权威机构、医学专家推荐的科学增高方法，儿童、青少年必学，成年人也应该积极尝试，文中具体概括为：力学增高体操、瑜伽增高法、普拉提斯增高操、饮食增高法、冥想增高法。安全100%，符合人体自然生长规律。

《增高矫型宝典》

书籍目录

Part 1 影响身高的因素1.好心情——长高催化剂2.80%后天努力>20%先天遗传——我的未来不是梦3.营养 + 运动 + 环境——长高三要素4.35岁之前不要放弃5.解码骨骼、肌肉与身高的心理秘密Part 2 运动增高法1.不是所有的运动都增高2.力学增高法——力学增高体操A.计划运动时间表B.汤马斯博士的正确标准姿势C.体操原理D.简易体操E.增高何操组合F.力学增高体操G.瑜伽、普拉提斯增高法Part 3 饮食增高法1.了解自己的状态2.增高营养素3.危害身高发育的食品4.科学用餐四要点5.帮助孩子步步高升的精致助长美食A.增高药材集中营B.精致助长美食Part 4 冥想增高法1.静座A.安坐B.正坐C.椅坐2.闭眼A.双眼静静闭上B.闭上眼睛，凝视中心的自己3.调息与数息4.无念无想Part 5 增高生活1.增高恶习依次数2.脚部增长以增高3.性成熟VS身高4.增高Q&A

《增高矫型宝典》

编辑推荐

《看，我长高了!》国际权威机构，医学专家推荐的科学增高方法，儿童、青少年必学，成人也应积极尝试。

医学专家临床验证：国际权威机构、医学专家推荐的科学增高方法，儿童、青少年必学，成人也应积极尝试。力学增高体操、瑜伽增高法、普拉提增高操、饮食增高法、冥想增高法。

80%后天努力 > 20%先天遗传，比父辈高20cm不是梦！ 简单易学，自然健康，增高、健体、矫型三重功效：力学增高体操：运动医学科研成果、刺激脊椎骨生长、拉伸腿骨、美化体型；瑜伽/普拉提斯增高法：拉开已闭合的“骨垢板”，刺激长骨再次发育，改善睡眠，刺激脑垂体分泌生长激素；饮食增高法：东方人体质专属长高药膳，营养专家推荐助长食谱；冥想增高法：促使脑电波进入α波状态，促进生长激素分泌，激发长高潜能！

精美的图书加上2张DVD的同步教学，内容简单易学，自然健康，达到增高、健体、矫型的三重功效。主要介绍了力学增高体操，瑜伽、普拉提斯增高法，饮食增高法和冥想增高法，做好营养、运动、环境三个要素，从而达到增高的效果。

“现代医学研究证明，只要人的骺软骨线不闭合，谁都有继续长高的可能。但长高是异常复杂的生理过程，想长高只有靠自己的努力，营养+运动才是目前唯一科学的方法

。”——美日运动医学学会主席罗伯特·寓德曼

《增高矫型宝典》

精彩短评

- 1、看，我长高了！增高矫
- 2、很好 很迅速的
- 3、如拿破仑的滑铁卢

《增高矫型宝典》

精彩书评

1、可以买来看看，矮比想尽了各种办法啊摔。。。瑜伽还可以练一下，增高操其实是在轻轻地动动胳膊动动腿。。。家里条件允许自己做增高美食也还可以做一下不过住校的学生党真的没办法完全照着书上做。。

《增高矫型宝典》

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:www.tushu111.com