

《走路法全书》

图书基本信息

书名：《走路法全书》

13位ISBN编号：9787807000815

10位ISBN编号：7807000813

出版时间：2004-1

出版社：海南出版社

作者：斯皮尔娜

页数：265

译者：王建欣

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

《走路法全书》

内容概要

《走路法全书（美国《预防》杂志推荐）》的特点是：三项运动计划（起步计划、稳定——突破计划和卡路里极限消耗计划）可以让你通过走路减去过多脂肪，5000米疾走的训练计划，提高你的走路速度，增强你的力量和耐力，并以瑜伽训练作为辅助。

《走路法全书（美国《预防》杂志推荐）》内容包括：

- 走路可以减肥并保持体重
- 走路可以减少患心脏病和中风的危险
- 走路通过提高人体利用胰岛素的效率而使人们远离糖尿病的困扰
- 走路可以减轻因患关节炎而带来的痛苦和避免关节僵硬
- 走路可以保持骨骼强健，预防骨质疏松症
- 对女性而言，走路可以减轻经期和更年期时的各种不适
- 走路可以提高睡眠质量
- 走路可以增强力量，柔韧性和耐力
- 走路可以增强心理调节作用
- 走路可以减轻怒气，压力和忧虑心理

《走路法全书》

精彩短评

1、走路的境界那章很像禅宗行禅，其他感觉在生活里也用不到。

《走路法全书》

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