

《运动胜过好药方》

图书基本信息

书名：《运动胜过好药方》

出版时间：2012-1

作者：胡大一

页数：161

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

《运动胜过好药方》

内容概要

《运动胜过好药方:有氧运动六周实操手册》内容简介：不管你是白领一族或是企业精英，亦或是老骥伏枥，只要你还在职场行走，紧张压力和负性情绪就无时无刻不在纠结并偷袭你。可能，时至今日，你仍然在为这些压力所烦闷，并试图找到有效的排解途径，譬如睡觉、休息、看电视、逛商店、听音乐、去卡拉OK厅、喝酒、发脾气、找朋友等，形式多种多样，也不乏奏效之功。但是，上述方法几乎都是通过环境的改变和注意力的转移，暂时帮助你解除了紧张和烦恼，身心暂时得到了放松和休息。怎样才能从根本上，而不是形式上使机体产生生理性保护呢？答案就在《运动胜过好药方:有氧运动六周实操手册》中。

《运动胜过好药方》

作者简介

胡大一，国家和北京市突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家，国家重点学科心血管内科负责人，享受政府专家津贴。现任国际欧亚科学院院士，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中华医学会心血管病学分会主任委员，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长、心脏中心主任，复旦大学公共卫生学院临床流行病学研究中心主任等职。

《运动胜过好药方》

书籍目录

引言六周

第一章 如果给我六周，生活将从此改变

第一节 把职场的紧张情绪统统赶走

第二节 赢得家庭的美满幸福

第三节 重建一个健康的体魄

第四节 跟消极怠工的过去说再见

第二章 有氧运动完全攻略

第一节 运动不再是一伴苦差事

第二节 有氧运动六周实操手册

第三节 给初学者的锦囊妙计

第三章 有氧运动的饮食原则

第一节 不必过分改变饮食习惯迎合健康

第二节 平衡膳食的八大攻略

第三节 关于营养素的额外补充

第四章 掌握自己身体发出的信号

第一节 爱自己从爱自己的身体开始

第二节 必不可少的体检项

第三节 决定你衰老速度的三大要素

结束语 90活不过，那是你的错

《运动胜过好药方》

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