

《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確》

图书基本信息

书名：《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確的跑步觀，找回20歲的健康巔峰》

13位ISBN编号：9789866798801

出版时间：2014-2

作者：Ulrich Strunz

页数：288

译者：張筠青

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

《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確》

內容概要

覺得身體緊繃，想跑步又太累？

才跑了一分鐘，但離操場的400公尺終點線還非常遙遠？

其實跑步可以不用如此勉強，健康也是。

醫學研究顯示，沒有目的、放輕鬆且面帶微笑的跑步，

可以有效用開心血管疾病、預防老年痴呆、遠離癌症，帶來健康！

史特倫茲醫生是德國著名的健康養生權威，同時，也是同年齡中鐵人三項的佼佼者，曾在同一年內完成六場超級三鐵（當時可是全世界第一位）。本書中，史特倫茲醫生提出近年來最新的實驗心得，教導讀者們「跑步+冥想=讓身體回歸二十多歲健康巔峰的良方」。並且破解一般人對於冥想就是乖乖靜坐的迷思，告訴讀者，將思緒專注於身體之上、清空腦袋，甚至對自己說些激勵的小語，即為冥想的最佳方式。而邊跑步邊冥想，不但能夠節省時間，在醫學上更證實了能夠增加免疫系統的抵抗力，遠離心臟病、高血壓、腸胃不適、癌症基因、憂鬱症等各種困擾現代人的身心理疾病。

本書適合忙碌的現代人，書中沒有每天要跑幾公里的壓力、也毋需拿著iPhone或者計步器計算自己的運動量，只有隨心所欲的跑、放慢腳步、調整呼吸、保持愉快的心情。每天三十分鐘，專注冥想與跑步，你會發現身體變得不一樣！

本書教你：

為何跑步和冥想是讓身體健康的最佳良方

學習如何成為享樂跑者

冥想跑步促進新陳代謝，強化免疫系統，暢通血管，讓身體永保纖瘦健康

從頭到腳的徹底冥想，身體會產生正向變化。

帶你找到通往放鬆與內心平和的道路

自信、專注 冥想讓你看到新世界

告訴你如何健康慢跑：如何調整姿勢、呼吸和脈搏

腳跟先著地還是腳掌先著地？本書告訴你正確的跑步技巧

教你用簡單的技巧跑出快樂

這輩子夢想跑一次馬拉松？相信自己，你絕對可以！

如何做到跑步冥想：

不要逼迫自己，放輕鬆地慢慢跑就好

清空自己，不要設限目標

將注意力集中到呼吸上，用鼻子呼吸

選擇一個正面的字彙（比如瑜伽時會說的「SoHam」，或任何一個你的自創詞）在跑步時不停默

念

如果心中有問題盤旋不去，可以在跑步中思索

甚至可以冥想一種你想要的特質（「比如我很勇敢」），讓身體吸收

從外在吸收自然的能量，讓心中充滿同理心與愉悅感

本書特色

身為醫生，作者結合醫學理論加上實際經驗，教導讀者冥想跑步能找回年輕與健康的自己。

如果世界上有服下後就能立刻帶來健康與愉快的藥丸，那一定是：冥想+跑步。

作者擺脫一般人對冥想就是規規矩矩地在原地靜坐的刻板印象，轉而教導大家，保持自己的注意力，集中思考，與自己對話，便能達到冥想的效果。

跑步+冥想讓作者找回自己的健康，成為同年齡中鐵人三項的佼佼者，並成為全世界第一位在一年內完成六項超級三鐵的紀錄保持人。

名人推薦

作家 李桐豪、陳幸蕙

極地超馬運動員 陳彥博

藝人 歐陽靖

《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確》

熱烈推薦

《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確》

作者簡介

作者簡介

烏里西．史特倫茲 醫生 (Ulrich Strunz)

生於一九四三年，育有兩名子女。他是名內科醫生，腸胃學權威，並設計出能夠提升身心靈能量的永保年輕訓練法，每年積極參與講座、座談，擔任無數電視節目嘉賓，激勵成千上萬並引導其迎向健康、纖瘦的新人生。曾寫作許多有關健康飲食以及運動的暢銷書籍。並在倡導多年運動與健康飲食後，開始教授冥想課程，創立「永保年輕計畫」，提供社會大眾各種如何維持最佳生理狀態的資訊，在德國深受歡迎。

想知道他的醫學建議嗎？請參考他的網站：www.strunz.com

譯者簡介

張筠青

一九八五年出生於台中。德國慕尼黑大學比較文學系碩士。現為德國國際廣播電台記者，兼任自由譯者。

《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確》

書籍目錄

《輕鬆跑出健康：專注的意念+正確》

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