

# 《6个月打造健康的身体》

## 图书基本信息

书名：《6个月打造健康的身体》

13位ISBN编号：9787514328912

出版时间：2014-8

作者：[韩]柳泰宇

页数：234

译者：郑炳男

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《6个月打造健康的身体》

## 内容概要

韩国首尔医科大学的柳泰宇教授，从20余年的诊疗实践中总结出了一套6个月打造健康身体的神奇计划。这项6个月计划，从锻炼身体感知、控制饮酒、戒烟、有氧运动、保持正常体重、减少对药物的依赖六大方面入手，结合个人体质和生活状态，强化身体免疫功能，增强对疾病的抵抗力。只要你按照本书的步骤做，你的身体也能活力四射！

# 《6个月打造健康的身体》

## 作者简介

柳泰宇，毕业于韩国首尔医科大学，博士学位。现就职于首尔医科大学，任家庭医学教室主任教授。同时兼任首尔大学医院健康促进中心“身体改革6个月计划”处主任、韩国家庭医生学会理事、KBS咨询委员会委员及客座解说委员等职。

# 《6个月打造健康的身体》

## 书籍目录

译者序

作者序

第一部 改革你的身体

抛弃“人生七十古来稀”的观念

大多数疾病都由心理压力引起

肥胖及运动量不足容易诱发癌症

胰岛素抗性来袭

改掉六条意味着改掉一切

6个月内完成身体改革

疲劳——身体消沉信号

身体改革从休息开始

第二部者身体改革6个月计划

计划1 1-1个月

韩国人的身体很敏感

健康忧虑症也是一种病

享受恐惧

成为一个支配时间的人

宁为杂草不为兰

遗忘是记忆的前提

害怕失眠就别睡觉

缓释紧张的肌肉

每天大笑十回

戒酒6个月后控制饮酒

酒与健康

酒对身体的危害

酒对人类行动的危害

所有喝酒的韩国人都是危险饮酒者

戒酒6个月

支配你的运动

短暂的运动同样带来高效

把瑜伽换成有氧运动

非负荷运动

腰疼不是停止运动的借口

夏练三伏冬练数九

一个月半身浴后改为运动

运动不是减肥的灵丹妙药

计划2 2-3个月

控制吸烟

吸烟缓解心理压力

不吸烟也能获得吸烟效果的十种方法

5支香烟的危害远甚于5公斤脂肪

7周自我戒烟法

计划3 4-6个月

控制食欲和饮食的快感

少吃更健康

韩餐是最好的健康食品

营养食品等于肥胖食品

## 《6个月打造健康的身体》

好吃的午餐不如难吃的早餐  
在集体食堂待客  
干货胜过浓汤  
2周改变口重习惯  
水是最好的饮料  
韩国人只缺钙  
少喝多嚼  
3个月减肥5公斤  
腹部肥胖和脂肪肥胖也是肥胖  
男人控“酒肉”，女人控“饭肉”  
一生保持20岁形体  
仅凭控制形体不能减肥  
减肥别怕晕  
3个月减肥5公斤  
断食一天后，半饱即止  
偏瘦的人6个月减5公斤  
计划4 2-6个月  
扔掉药匣子  
消化药是消化不良的诱因  
感冒是一种有益的疾病  
久治不愈的咽炎  
肠胃病不可怕  
手脚麻木就是脑中风？  
不用保肝药  
高血压降下来  
少吃药也可降糖  
断掉降胆固醇药物  
第三部 受身体改革成果  
摆脱对医院和疾病的不安  
享受年轻的外貌和充沛的活力  
设计第二、第三次人生

# 《6个月打造健康的身体》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)