

女性健康：英国医学教授为您解说健康知识



[女性健康：英国医学教授为您解说健康知识_下载链接1](#)

著者:[英] 彼得·亚伯拉罕斯 著，狄文 译

[女性健康：英国医学教授为您解说健康知识_下载链接1](#)

标签

评论

彩图好多，挺恐怖。这个外国教授我不看好哦，书好无趣。

挺好的

不错的一本书。
物流也很给力，买回来就看了，建议女性看看类似的书籍，一起分享心得。关注健康，享受美丽人生。

健康是美最关键的因素。现代女性都十分渴望有一本指导自己如何健康的好书，以便使自己更加美丽，更加成功地追求事业。为此，我们特组织了一批女性健康专家、妇产科医生认真编写了这本《女性健康小百科》。全书分为：生理、保健、心理、美容、疾病五大部分，介绍了女性的生理心理、女性日常保健、美容化妆、减肥等内容，以及女性常见的疾病和治疗方法。内容全面，通俗易懂，条理清晰。
本书最鲜明的特点是实用性强，具有针对性，女性在健康健美上遇到的问题，均能在本书中找到满意的解答。这本书能够加倍呵护女性的身体，能使女性拥有更加健美的容颜，更加幸福的生活。相信定能得到你的喜欢。
1、有规律的训练计划
首先，你要安排一个有规律的肌肉训练计划。一周最少做两次力量训练，每次20分钟，这样才能打下基础，也不会浪费太多时间。可以不时改变训练计划以防出现平台期。你可以让健身教练帮你制定训练计划，这样即使工作忙到没有时间去健身房，你也可以在家坚持训练。
2、饮食对肌肉的重要性
饮食在肌肉增长的过程中至关重要，蛋白质是必不可少的——蛋白质中的氨基酸可以帮助修复你在运动中的轻微损伤。记得在运动后的15--20分钟内补充蛋白质，这可是为长肌肉“开小灶”。不要忘了也要多摄入碳水化合物，它是肌肉的补给燃料。富含高蛋白质的食物有：鸡蛋，牛奶，肉类等，但是为了摄入高蛋白的同时避免摄入过多脂肪和胆固醇，所以一般肌肉练习的人会选择吃鸡蛋蛋白，脱脂牛奶，还有含有脂肪较少的鸡肉、鱼肉等
3、力量型和轻量型训练配合
当你下定决心开始整个训练，辛苦的锻炼可能会让你觉得很痛苦，有时候你会走来走去伸展一下缓解力量型训练的紧张。事实上，轻量型训练让血液循环会减缓肌肉酸痛。所以在长时间的力量训练后，做一些轻量的有氧运动可以帮助修复和增强肌肉，在痛苦过后来点短距离的慢跑和伸展运动吧
健康是妇女实现社会价值的资本，母亲健康才能维护家庭的健康和幸福，提高广大妇女的身心健康水平，对我国人口整体健康素质和社会的和谐发展，有着十分重要的意义。中国医药教育协会、中华医学会妇科肿瘤分会、全国卫生产业企业管理协会医药科技专业委员会携手组织的《中国妇女健康行》公益活动，得到了国家卫生部、全国妇联、国家计生委、全国总工会、国家中医药管理局、国家食品药品监督管理局等单位有关领导的支持。其目的在于联合社会各界力量，依靠专家学者、专业人员、公益人士，满载爱心，从做实事入手，为广大妇女送健康知识、送健康理念、送健康服务，抗击乳腺癌、宫颈癌，把发病率和死亡率降下来，造福于妇女、建功于社会。

书的质量很好 就是不是自己想买的那种

看书名是很有权威de !!1

[女性健康：英国医学教授为您解说健康知识_下载链接1](#)

书评

[女性健康：英国医学教授为您解说健康知识_下载链接1](#)