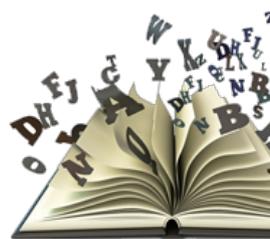


樂道中學



師長好書推介計劃 (2018-2019)

書名：《運動陷阱》
出版社：皇冠出版社
索書號：老師私家藏書

著/編者：徐澤昌
出版年份：2018年
登錄號：老師私家藏書

本書特色：

很多人期望透過運動使身體健康，但最後卻發現事與願違。這是因為很多人的運動觀念和運動方式不正確，也沒有根據體質去做對運動，所以才會出現運動後沒有變健康，甚至愈做運動身體愈差。

作者為註冊中醫師兼專業健身教練，深明體質與運動的密切關係，他在本書中透過多個臨床案例，告訴大家做錯運動的弊端，並分享各種體質應選擇哪些運動才最適合，同時提供多款運動前後的食療以及運動小知識。本書將傳統中醫學智慧，結合現代營養、運動、穴位、食療等多方面資訊，為大家揭示各種運動養生、減肥增肌的方法。

重點內容：

- 狂做 HIIT（高強度間歇性訓練），減肥最快、最有效？
- 高溫瑜伽能提高新陳代謝，大量排汗後能促進身體健康？
- 跑步後出現雙膝和足跟疼痛，敷冰舒緩後就可以繼續跑？
- 想消滅大肚臍，做運動愈多愈好，吃得愈少愈好？

老師姓名：馮達漢老師

日期：2018年9月3日

