

<<快速减肥圣经>>

图书基本信息

书名：<<快速减肥圣经>>

13位ISBN编号：9787212030247

10位ISBN编号：7212030244

出版时间：2007-8

出版时间：安徽人民

作者：鲍勃·格林

页数：208

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：<http://www.tushu007.com>

<<快速减肥圣经>>

内容概要

书中提及的减肥成功的人们，他们善于找出自己生活中的薄弱方面，并且找到改进的方法。有趣的是，虽然在开始这个计划时，他们并没有意识到会有这么好的一个结果。他们只是努力地改变着自己看待生活的方式。但是所有这些人最后都让自己的生活产生了翻天覆地的变化。

因此，把这些成功的例子作为对自己的激励吧！

我觉得大家都需要：朝着让自己的生活各方面都更成功的目标努力。

好好关怀自己，想办法做些能让自己快乐的事。

迈出这一步，去拥抱你应得的理想生活吧！

如果你能够按照本书的内容认真去做，那么当你阅读到这里的时候，你应该已经减肥成功了！

<<快速减肥圣经>>

作者简介

作者：(美国)鲍勃·格林

<<快速减肥圣经>>

书籍目录

代序：我是在认识鲍勃后才成功减肥的--奥普拉·温弗瑞自序：马上行动起来，减肥全速短跑--鲍勃·格林第一章 心理篇第一个基石：诚实问题一：找捷径--你总是在找容易的方法吗?问题二：找借口--在没有完成你的许诺时你是否总有“理由”?问题三：容易放弃--你经常因受挫折而中途放弃吗?问题四：即时满足--如果你不能马上看到结果你会没有耐心吗?你会更愿意选择眼下利益，而不是长久的收获吗?问题五：责怪--你总是为你自己的行为而去责备别人或别的事吗?问题六：允许破坏者--你让他人阻止你的成功了吗?问题七：拖延--你从未在今天做过能拖到明天的事吗?问题八：停留在过去--你会把现在的生活归咎于很久以前发生的事吗?第二个基石：责任第三个基石：承诺第四个基石：内在力量第二章 运动篇介绍一：运动种类介绍二：运动作用介绍三：三大运动运用篇运用一：运动阶段运用二：强度测试运用三：常见问题运用四：教练建议实践篇第一阶段：第1周--第6周第二阶段：第7周--第12周第三章 饮食篇初级篇：五条简单的饮食原则原则一：执行饮食截止时间原则二：吃有营养的早餐原则三：每天最少喝6杯水，每杯250毫升原则四：拒绝酒精原则五：让饮食成为有意识的行为中级篇：打破情绪化饮食的怪圈步骤一：情绪化饮食之“为什么”步骤二：情绪化饮食之“怎么办”高级篇：巧妙运用食谱步骤一：检查食谱步骤二：十种经典减肥食谱结语：你值得拥有梦想中的生活

<<快速减肥圣经>>

章节摘录

书摘不需要节食，你的体重也会“自由落体” 运动是重塑体型的积极方式。

运动是你要做点什么，要为你的生活增添什么，而节食是你不做什么。

对我来说，这似乎更难，不用提其中也没什么乐趣。

我相信运动和理智的饮食相结合是一种更有效、更健康的方式，最终会给你的生活带来更多变化。

最好的例子就是奥普拉。

很多人会记得她1988年实行的液态饮食，在4个月里，她从95.7公斤瘦到64.4公斤。

她甚至在电视节目中拉着一车猪油出来，以显示她减掉了多少脂肪。

但是她看上去好像有点儿不对劲。

如果你看到奥普拉当时的照片，你会觉得她是瘦了，但是她看上去很憔悴，没有肌肉的弹性和健康肌肤的光泽。

奥普拉的新体型犹如昙花一现。

一年后，她的体重又上升到了79.4公斤；一年半后，她达到了她的最高记录107.5公斤。

不用说，她的减肥彻底失败了。

经过几年时间，从生活中吸取教训之后，奥普拉看上去既健康，又有活力，而且还光彩照人。

如果你看到2004年4月她50岁生日前后拍的照片的话，你或许会注意到她拥有了不同以往的能量和活力

。

这一次，她通过运动和理智的饮食完全改造了她的体型。

她不再计算卡路里，当然，她也很长时间没有正式节食了。

尽管这个减肥塑身计划需要你在各个方面挑战自己，但并不需要你正式地节食。

这可能会使你感到惊讶，但这正是这套计划与众不同的地方。

我坚信实施运动计划和采用几条简单的饮食原则，就能让你事半功倍。

让你感到惊讶的一点也许是：运动的目的并不是为了大量减少卡路里，而是保证你的新陈代谢快速运转。

如果多年来你一直在节食而让新陈代谢变得很慢的话，运动对你来说将会特别有效。

每个人在开始都会从新陈代谢的加快中受益。

但是长期的节食者尤其需要通过运动来提高卡路里燃烧的频率。

节食不但不会加快新陈代谢，反而会让它变慢。

身体对卡路里的摄入量很敏感，减少卡路里的摄入会引发生存机制问题。

当你摄入的食物比正常需要的量少得多的时候，你的新陈代谢就会以更慢的速度运转，以便你不会很快地消耗完能量。

实际上，最糟糕的情况是：你只是大量减少卡路里的摄入，却一点都不运动。

因为运动可以调节人体内的生存机制，有规律运动再加上合理饮食会有更好的效果。

最好在任何时候都避免正式节食，把注意力集中在运动上。

“饮食篇”中介绍了5条简单的指导原则，这些原则会帮你减少一点卡路里的摄入，但是你不会吃得太多，以至于你体内防护脂肪的生存机制介入。

<<快速减肥圣经>>

媒体关注与评论

书评 我是在认识鲍勃以后，才在这场减肥战役中成功的……减肥要选择正确的方法！
它是你每天为自己所付出的一种投资 ——奥普拉（
减肥成功者） 我一直觉得我没有必要减肥，我对自己的外表很自信。
但第一周我就减掉了3.6公斤，衣服变松了，感觉更好了。

“哇哦！”

”我想，“我要继续下去！”

”到现在我减掉了17.2公斤。

——詹姆士（减肥成功者） 当你大大超重时，

即使已经开始减肥，人们也不会马上注意到你的变化。

在减掉32公斤后，才有人注意到我似乎瘦了……到目前为止，我已经减掉了64公斤，但是还没有达到
我的理想目标，我还在继续努力。

——肖恩（减肥成功者）

<<快速减肥圣经>>

编辑推荐

我曾多次减肥，但每次都反弹得比以前还胖，是我的意志太薄弱了吗？
别急着惭愧，据统计，95%的减肥者会反弹，这不是因为你不坚持，而是因为你的减肥方法不科学。
我时刻都想着节食，每餐都在计算卡路里，可我怎么还是瘦不下来？
肥胖不是因为你吃得多，而是因为你的代谢慢。
一套循序渐进的运动方案，才能够帮你唤醒沉睡着的代谢因子，让你瘦得轻松，瘦得彻底。
该瘦的地方不瘦，该胖的地方不胖，小腿怎么越减越粗了？
比“不动”更可怕的是“乱动”。
锻炼不科学会导致身材不匀称，完美身型不是天生的，它需要用科学运动程序来精雕细琢。
本书是全美具影响力减肥教练的最畅销力作，它可以帮助数万减肥失败人士成功瘦身无一反弹。

<<快速减肥圣经>>

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:<http://www.tushu007.com>