

## <<让你的新陈代谢最佳化>>

### 图书基本信息

书名：<<让你的新陈代谢最佳化>>

13位ISBN编号：9787536457829

10位ISBN编号：7536457820

出版时间：2005-10

出版时间：四川科技出版社发行部

作者：克里斯托弗·V·格里罗

页数：260

译者：张胜康

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>

## <<让你的新陈代谢最佳化>>

### 内容概要

人的消化系统和新陈代谢系统的情况也完全一样。

如果你只用一种方法去促动它们，不仅效果非常有限，而且这种效果还不能维持多久——这就好像那张只有一条腿的桌子要试图站稳一样。

然而，只要你能采用三四种甚至更多种健身方法，你所获得的健身效果将会更快、更显著，而且，其结果还将是持续的、永久性的。

本文涵盖了12种有效的减肥健身技术，每种技术都可以让你极大地受益，你只要将这些健身技术结合起来使用，最终就能平衡自己的身体健康，永远控制住自己的体重，从而让你的身材更好。

按照《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的方法健身，不久你将发现自己身体出现的惊人变化，但是，要完成《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的健身训练，无疑又必须有一点冒险精神。

不要将注意力放在减肥上，而是应该集中精力，解决体重增加精力不足的根本问题，这样才能在短时间内控制自身的新陈代谢，重新把握你的身体健康和整个生活。

假如你能将《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的各种健身技术结合起来并运用于日常生活，那么，在极短的时间内，你的身体形态就会发生显著的、惊人的变化。

## <<让你的新陈代谢最佳化>>

### 作者简介

克里斯托弗·V·格里罗(Christophel V.Guerriero)始终以尽自己所能, 让世界上更多人达成其健康心愿和减肥心愿为己任。

克里斯托弗毕业于美国俄亥俄州的戴顿大学, 在大学期间, 克里斯托弗专修营养和生理学。

1988年, 克里斯托弗开始了他健康培训教练的生涯, 致力于帮助人们实

## &lt;&lt;让你的新陈代谢最佳化&gt;&gt;

## 书籍目录

作者简介致谢序言1 健身新法的由来 减肥基本原则 减肥误区 其他的收获 未来的辉煌前景 其他试验情况 该计划的由来2 减肥的决心、毅力与目标价值 人不可能在不了解自身信念和价值时达成他没有 建立的和不可能拥有的目标 如何树立减肥的决心 建立必胜的目标信念, 强化减肥毅力 按照建立的目标行动 目标建立对减肥信心的强化 建立完美目标的5个步骤 神奇的自我暗示3 点燃你的希望之火 点燃希望之火是成功夺取目标的起点 练习一 练习二4 粉碎新陈代谢的锁链 正确的排泄始于彻底的清肠 保持同步变化 毒素反应 便秘敲响的警钟 消化道清洁 24小时的肠道清洁工作 充分饮水 其他食物选择 排毒过程 排毒时间 下一步的工作5 节食与减肥 未来的减肥蓝图 基础新陈代谢 身体锻炼过程中的能量消耗 食物的生热作用 适应性能量消耗 人体能量的平衡 新陈代谢系统的工作方式 新陈代谢保健 自我控制的意义6 有利于新陈代谢的膳食模式 成功改变新陈代谢的基础 计划的开始 第一阶段的目标 新的膳食“循环”计划及膳食方案1 新的膳食“循环”计划及膳食方案2 新的膳食“循环”计划及膳食方案3 一般指导原则7 用酶和水激活体能 提高消化能力, 可以增强你的活力 人体需要的酶 人体的消化过程 水的奇妙作用 酶与水的关系8 如何强化人的新陈代谢 关于食物补充剂及新陈代谢强化剂 什么是食物补充剂 食物补充剂的作用 你是否应该使用补充剂 应该如何选择补充剂 使用效果差异 新陈代谢的自然提高 补充剂的有效成分 补充剂的慎用 无效补充剂 其他推荐产品 遏制食欲的天然产品 使用补充剂应注意的事项9 新陈代谢的提高及永久性减肥 无氧(anaerobic)运动的力量及肌肉刺激 力量训练对新陈代谢速度的提高 力量训练有益于新陈代谢 能量平衡的实现途径 力量训练的补救功能 有关新陈代谢的新发现 力量训练带来的身体变化 肌肉供血的重要性 训练的准备工作的 锻炼的一般程序 相关技术用语 渐进耐力训练 以正确的方式锻炼 积极耐力训练和消极耐力训练 举重的速度 运动方式的选择 锻炼的先后顺序 如何避免受伤和过度运动10 心血管新陈代谢的改变 让新陈代谢变得更加旺盛的健康运动方式 运动对人食欲的控制 运动对人精神状态的改变 心血管锻炼的开始 生理状态测试 心血管的运动量 有氧运动 “让你的新陈代谢最佳化”计划的运动方式 “让你的新陈代谢最佳化”计划的运动程序 如何预防受伤 运动受伤的处理11 运动与氧 刺激新陈代谢, 清洁淋巴系统的呼吸锻炼运动 空气中的神奇物质 人的空气交换系统 氧是运动中最重要元素 氧在人新陈代谢中的作用 如何呼吸 你会正确呼吸吗? 呼吸对人新陈代谢的优化 呼吸的注意事项 呼吸练习的效果 正确的呼吸还能从其他方面帮助你12 情绪和心理控制 人的情绪状态对人新陈代谢过程的影响 情绪与食物 人体激素的作用 什么是人体激素 情绪控制的作用 情绪控制的内容 身体保健 天然紧张缓解剂 运动对紧张情绪的降减 用行为控制情绪 减轻工作压力 勿求完美 避免控制一切 注意劳逸结合13 加快成功的步伐 成功人士的行为模式 获取减肥的心理支持 寻找角色榜样 角色榜样的选择 保持与成功者的交往 从书籍中寻找榜样 节食者应该怎样做14 身心联系与激光显形 激光显形可以改变一切 激光显形会让你美梦成真 招之即来的直观显形 人随心所欲 精神食粮 激光显形的准备工作 如何进行激光显形 第一周的练习 第二周的练习 第三周和第四周的练习 成功的结果 词汇促动法 关键促动词的选择 肯定刺激法 避免出现错误 练习的效应15 按摩疗法 让其他人来做这项工作, 你只需等待收获就行了! 按摩疗法的吸引力 按摩疗法的效用 血液循环与新陈代谢 按摩的类型 瑞典式按摩 运动按摩 按摩、运动与新陈代谢 按摩的深层次意义 按摩的时间 如何寻求按摩治疗16 有规律地进行锻炼 让锻炼计划半途而废并不是一种好的选择 运动的开始与结束 运动热情消退的原因 怎样坚持锻炼17 锻炼动机的激励 从今天开始, 进行完美的自我促动训练 如何推动自己获得成功 对成功的追求 动机的促动 动机的强化肯定 目标的陈述 同成功者交往 激光显形与角色模式 创造自己的未来 自我决策的重要性18 七日生活调整及运动健身计划 在未来的7天中, 让你的新陈代谢速度成倍增长!。

情感强化训练 肠胃的清洁工作 点燃新陈代谢之火 膳食注意事项 心血管锻炼 肌肉密度增强 附录 附录1 “让你的新陈代谢最佳化”电子健身计划——“释放你的新陈代谢”健康计划 附录2 网上免费咨询服务——只为本书的拥有者举办的服务主要参考书目

## <<让你的新陈代谢最佳化>>

### 章节摘录

倘若你从未意识到自己的身体是部烧脂机器，那又怎么样呢？

不管你是否相信，只要能了解自身的新陈代谢，就可以让消化系统不停运转，永远保持苗条的身材！

只要知道应该怎样行动，你的新陈代谢就可能加快，让你永远减掉多余的体重。

本书介绍的程序化的减肥方法极为科学，可以供所有希望改变生活方式的人学习和复制。

只有充分了解那些让人体获得平衡的真知灼见，才能调整好自身的新陈代谢，拥有健康的生活方式。

你必须了解自身消化系统的工作情况，知道哪些器官运转正常，哪些器官的状况必须改进。

试想想：假如一张桌子只有一条腿，那么，即使抬起那条腿对面的那只角，让桌子靠墙站了起来，但是，只要一往上面放东西，它又能站多久呢？

现在，若是这张桌子有两条腿，它站立的时间可能就会长一些了。

然而，如果它有三条腿，它站立的时间还会更长。

当然，要是那张桌子有四条腿，你则完全可以在上面放上一大堆东西，并且不必担心它会失去平衡。

人的消化系统和新陈代谢系统的情况也完全一样。

如果你只用一种方法去促动它们，不仅效果非常有限，而且这种效果还不能维持多久——这就好像那张只有一条腿的桌子要试图站稳一样。

然而，只要你能采用三四种甚至更多种健身方法，你所获得的健身效果将会更快、更显著，而且，其结果还将是持续的、永久性的。

本文涵盖了12种有效的减肥健身技术，每种技术都可以让你极大地受益，你只要将这些健身技术结合起来使用，最终就能平衡自己的身体健康，永远控制住自己的体重，从而让你的身材更好。

## &lt;&lt;让你的新陈代谢最佳化&gt;&gt;

## 编辑推荐

在30天或不足30天内，让你的新陈代谢成倍增长。

普通人应该怎样使新陈代谢更健康！

释放新陈代谢，让新陈代谢达到最佳程度。

要让新陈代谢达到最佳程度，只有一种方法。

《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》所涵盖的内容，正是这种方法的具体操作过程。在这种健身方法中，包含了许多经过时间考验且反复被证明为有效的减肥技术，《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》对这些减肥技术进行了极为详尽的描述。

按照《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》讲述的减肥步骤逐步进行，完全可以改善你的体形，精力更充沛并提高你的健康水平。

通过对《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》内容的阅读和了解，可以很委地调整你的新陈代谢，使你在未来的每一天中，拥有用不完的体力，并最终获得自己梦寐以求的良好身材。在阅读《让你的新陈代谢最佳化》一书的过程中，克里斯托弗·V.格里罗还将教会你，如何在短时间内控制新陈代谢，把握自己的健康。

只要你能将格里罗的健身技术运用于自己的日常生活，就能在极短的时间内获得显著的身体变化。

《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》所讲述的减肥健身技术非常简单且易于操作，它们可以让你：  
吃得更多，且烧掉的身体脂肪也更多；  
在30天内调整好自己的新陈代谢；  
发掘自身的新陈代谢潜力和健康潜力；  
通过简单、有效的健身训练，建立强大而“快速运转”的新陈代谢；  
发展夺取人生目标所需的智力、情感和体力，减少心理压力并更新自己的生活；  
了解何种补充剂可以重建人的新陈代谢，烧掉身体脂肪并增强人的健康，何种补充剂则不具备以上功能；  
扫除一切节食障碍和健康障碍。

克里斯托弗·V.格里罗的减肥健身技术已经让成千上万人成功控制了自身的新陈代谢和体重、健康。

现在，他已经将这些减肥健身技术写进了《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》，以便能帮助你达到减肥健身的目的。

在读完《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》之后，你对新陈代谢知识和健康知识将有更多、更深、更新的理解。

按照《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的方法健身，不久你将发现自己身体出现的惊人变化，但是，要完成《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的健身训练，无疑又必须有一点冒险精神。

不要将注意力放在减肥上，而是应该集中精力，解决体重增加精力不足的根本问题，这样才能在极短时间内控制自身的新陈代谢，重新把握你的身体健康和整个生活。

假如你能将《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的各种健身技术结合起来并运用于日常生活，那么，在极短的时间内，你的身体形态就会发生显著的、惊人的变化。

克里斯托弗·V·格里罗已经帮助成千上万人实现了减肥心愿，让他们恢复了原来的体形。

格里罗在德托（Dayton，位于俄亥俄州）大学时，曾经接受过非常正规的营养学和生理学教育。

在同他健身俱乐部的健美运动员、时装模特及其他健身爱好者多年的合作中，格里罗发现了在极短时间内让人新陈代谢成倍加快的自然减肥新法。

现在，格里罗正将他所发现的健身秘密同大家一起分享，以便能帮助所有人——从家庭主妇到企业总裁快速瘦身，轻松减肥。

这本书却可以让这一切都结束！

作者并不是要宣称自己已经揭示了什么新规律或发现了什么新办法或者开发了什么新产品，我只是花了10多年的时间去学习各种健康增进技术，去研究各种锻炼养生方法，去设计各种营养计划以及做了其他的一些事情。

其实作者一直都在努力寻求这样一些问题的答案，即如何才能永久性地增强我们的脂肪燃烧能力，如何才能保持自己的良好体形，如何才能使自己永远处于健康状态等等。

## <<让你的新陈代谢最佳化>>

为了达到这些目的，每周我都要阅读两本书籍，还要出席一些研讨会，研究各种减肥技术的实际效用。

我为我的顾客下载了许多相关信息，那些顾客都非常希望能了解这样一些信息，并且配合我，运用这些信息进行试验。

结果，我们获得了一系列经过验证的减肥方法。

运用这样一些方法可以让人们变得更瘦，同时也会变得更健康。

《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》将教给你一些快速，重要的减肥原则，让你在无痛苦、无遗憾，更重要的是，在体重不会回升的情况下快速减肥！

只要你使用了《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》所提供的保健法和合理养生法，你减轻的体重将永远也不会再度反弹，从而会保证你在体形上有一种永久性的改变。

听起来似乎挺不错，但它真的就能成为现实吗？

好吧，让我们继续阅读下去…… 从15年前开始直到现在，我一直在为许多男女进行教学，试图让他们了解如何刺激他们的新陈代谢，如何减轻自己的体重并变得更加健康。

我亲眼见证了参与减肥计划的人们的失望，因为许多减肥计划对顾客的承诺太多，让顾客所获得的却又太少。

<<让你的新陈代谢最佳化>>

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>