第一图书网, tushu007.com

# <<纤体秘笈>>

## 图书基本信息

书名：<<纤体秘笈>>

13位ISBN编号：9787810369060

10位ISBN编号：7810369067

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：拉里·雷蒙德

页数：220

译者：高韫之

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

第一图书网, tushu007.com

# <<纤体秘笈>>

## 内容概要

作者以自己及身边所见的例子，归纳出了革命性的纤体秘笈十个步骤计划:第一个步骤：不要对自己太苛刻——每个星期慰劳自己一顿大餐。
第二个步骤：喝水，喝水，喝水！
第三个步骤：注意观察，每日10分钟的运动是如何改变你的面容以及生活的。
第四个步骤：每个星期都写一个计划，制定健身目标。
第五个步骤：不要绝食!不要边看电视边吃东西!第六个步骤：找一个偶像，让你的偶像激励你。
第七个步骤：每天用5分钟来进行有意识的呼吸。
第八个步骤：每天留出30分钟——一个人独处的时间。
第九个步骤：每月给自己写一封情书。
第十个步骤：挺起胸膛站直了！
通过这十个步骤，不仅可以改变外形，使自己看起来更均称、更有魅力，同时也能树立起对自己的信心，提高对自己外形的悦纳度。
　本书是一个十步的计划书，这十步可以帮您做到：不要苛刻自己，每周慰劳自己一顿大餐 喝水，喝水，喝水！
每天有意识地呼吸5分钟 每天运动10分钟 找一个偶像，让偶像激励你 每天留出30分钟独处 …… 让我们把美丽、健康进行到底！

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

拉里·里德蒙德,拉里从小是一个体形肥胖、对自己的外表没有自信心的女孩，但通过自己的努力和周围朋友的帮助，她成功地改善了体形，并对自己建立了信心。
后来她成为一个顶尖健身中心的健美教练，许多好莱坞的名星如海伦·亨特、汤姆·克鲁斯、安迪·麦克道威尔等是他们的

第一图书网, tushu007.com

# <<纤体秘笈>>

## 书籍目录

序言：作者的故事纤体秘笈——革命性的十步计划第一步：不要苛刻自己，每周奖励自己一顿大餐——爱尔琳的故事第二步：喝水、喝水、喝水——凯茜的故事第三步：每天10分钟运动改变你的面容和生活——珍妮弗的故事第四步：每周都写一个健身计划——苏珊的故事第五步：不要边看电视边吃东西——安娜的故事第六步：找一个偶像，让偶像激励你——乔伊斯的故事第七步：每天有意识地呼吸5分钟——金的故事第八步：每天留出30分钟独处——朱莉的故事第九步：每个月给自己写一封情书——吴的故事第十步：挺起胸膛站直了——作者自己的故事你的状态是否平衡？
关于女性身体最常见的十个问题情人的眼里十步纤体计划的总结获得内心宁静的祈祷

第一图书网, tushu007.com

# <<纤体秘笈>>

## 编辑推荐

作者拉里·雷蒙德自小体形肥胖，但后来她却成为顶尖健身中心的健身教练，许多好莱坞的名星如汤姆·克鲁斯、海伦·亨特、安迪·麦克道威尔等是她的常客。
十几年的教练生涯中，她接触到了各式各样渴望改善体形的女性，她将通过现实的例子告诉你终身受益的纤体秘笈。

第一图书网, tushu007.com



## 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