第一图书网, tushu007.com

<<28天幸福形体课>>

图书基本信息

书名：<<28天幸福形体课>>

13位ISBN编号：9787122077905

10位ISBN编号：712207790X

出版时间：2010-3

出版时间：化学工业出版社

作者：荣斌

页数：111

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

<<28天幸福形体课>>

内容概要

比“不动”更可怕的是“乱动”。
锻炼不科学会导致反弹，身材不匀称。
完美体型不是天生的，它需要用科学的运动程序来精雕细琢。
本书是sohu最热健身指导博客，开博6个月总点击率超过35万人次。
独具影响力和个人魅力的减肥塑形教练的最畅销力作，它可以帮助无数减肥失败人士成功瘦身，不再反弹。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

荣斌，上海鸿艺会所的高级执业健身教练，亚洲体适能执业教练。
一位年轻的健身教练，带着对健身事业的热爱和执著，造就了这本献给女性的健身塑形书；他执教5年，近干余学时，他的专业素养，在一一回答读者的对话中表露无疑；他致力于研究健身、新陈代谢和减重，曾帮助无数成功人士打造他们的健康形体和幸福心态；作为知名企业家靳羽西的私人教练，他帮助她成功地控制体重，并保持苗条的身材至今，得到羽西女士的极大赞赏和鼎力推荐。

<<28天幸福形体课>>

书籍目录

Part 1　展开身体的阳光地图　成为美丽又成功女人的背后　开始塑身之前——你吃下多少热量？　生理——女性就是比男性易发胖　习惯——后天养成的恶习　遗传——天呐，我们的DNA　超级有效的521减肥魔法　启动——521减肥魔法　服装——让全身舒适的配备　选择——符合要求的健身房　适合——自己的健身教练　健身房礼仪　Part 2　28天“焕身”计划　热身——正式训练之前　预备——30天唤醒身体乐活能量　开始——28天健身房减肥瘦身　计划中的动作解析　哑铃——在家也可以轻松健身　恒心——成功一半了　荣教练问答　Part 3　超简单营养瘦身食谱　和风牛肉豆腐　香烤鸡腿　鸡肉沙拉　鲽鱼沙拉　越南春卷　番茄章鱼沙拉　红蔬冷汤　青酱意面

章节摘录

插图：因为工作性质的关系，有幸接触到很多优秀女性，其中更不乏事业有成、名声在外的公司高管和社会名流。
对于这样的一群人，在普通人看来，她们总是那么完美，衣着光鲜，仪态大方，年纪在她们身上更像是一种沉淀，越久越醇，越久越迷人……旁人眼中的她们，身姿永远那么婀娜，容光永远那么惊艳。
可能很多人会说，那是因为她们天生丽质，注重保养并且懂得生活。
在我看来，这样的说法确实没错，但是并不完整。
要做成功的女人真的是很不容易，社会虽然在进步，观念虽然在改变，但是……男性依然更多地主宰着现今的社会。
一个女人想要成功，必然要经历无数的历练，承受无比的压力。
要做一个既成功又美丽的女人更加是难能可贵的。
我没有资格去对这些既美丽又成功的女人做过多的评价，因为我没有见过她们全身心投入工作时的状态，也不知道她们牺牲了多少个适合酣甜入梦的美好夜晚才获得今天的成功，但是另一方面，作为她们的私人教练（personal trainer），我倒想说说她们不为人知的一面……正如之前所提到的，成功兼美丽的女人一定懂得生活。
那么究竟什叫懂得生活呢？
普通人眼里的懂得生活也许就是懂得享受，享受那些自己喜欢的、向往的事物，享受就等于生活！
但在我看来，真正懂得生活的人不单单懂得享受，更要懂得“受苦”，就像酸甜苦辣一样，少了一样就不能算是真正的生活。
我认识的这些美丽又成功的女人大多非常繁忙，经常在世界各地穿梭，如此说来她们空下来不是最应该吃吃大餐、泡泡桑拿、乐得安逸、尽情“享受生活”吗？
但是她们为什么还要坚持运动，过“受苦”的生活呢？
因为她们才是真正懂得生活的人，也正是这份“苦”让她们闪闪发光，让她们受人瞩目。

媒体关注与评论

我们的生活都该多点色彩，多添一分颜色，一位好的健身教练就像一个生活化妆师，让我们的生活更加靓丽。

——知名企业家 靳羽西比“不动”更可怕的是“乱动”。

看到这句话的时候，我深以为然，健身是一门科学，只有懂得其中的道理，才能收获最好的结果。

——《现代奢侈品》杂志资深健康编辑 戴燕 这是一本给普通女孩的书，告诉大家真正健康的生活与健身方式，只要花买一本书的钱就可以享受与高级俱乐部会员一样的健身指导，同时教会女孩们让自己的身心找到幸福。

——职业经理人 张慰慈

<<28天幸福形体课>>

编辑推荐

《28天幸福形体课》：最热健身指导博客，开博6个月总点击率超过35万人次。
得到知名企业家靳羽西女士的极大赞赏和鼎力推荐。
28天锻造你的身、心、灵，让你无时无刻都充满自信。
首创521减肥魔法，用正确观念打造窈窕淑女。
《28天幸福形体课》是一本献给女性的书，告诉大家真正健康的生活与健身方式。
只要花买书的钱，就可以享受与高级俱乐部会员一样的明星级健身指导，开启与成功女性一样的28天幸福之旅。

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