

<<畊宏健身书>>

图书基本信息

书名：<<畊宏健身书>>

13位ISBN编号：9787208052291

10位ISBN编号：7208052298

出版时间：2004-08-01

出版时间：上海人民出版社

作者：刘畊宏

页数：115

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>

<<畊宏健身书>>

内容概要

本书是娱乐界著名艺人兼健身教练刘畊宏的经验之作。作者最大的秘诀在于随时随地都可以运动，倡导自然、简单的健身理念，不用去健身房、不用买健身器材，不用禁食、节食，正常的饮食、家里的桌子、椅子就能帮助年轻人练就匀称青春的身材。刘畊宏是演艺界很多著名明星的健身教练，目前最耀眼的明星，如周杰伦、蔡依林、言承旭、贾静雯、许慧欣、黑人、温岚等都执笔鼎力推荐。书中配有刘畊宏的写真图片以及模特的动作示范图片，图文并茂，青春感很强，在减肥塑身书里是很时尚的。

<<畊宏健身书>>

作者简介

中文名：刘畊宏 英文名：Will 生日：10月7日 身高：178cm 体重：70kg 星座：天秤座 血型：O型 专长：演戏、唱歌、吉他 运动：健身、篮球、桌球等 词典创作：一天一天（许茹芸专辑）重伤的汗水（动力火车专辑）地狱天使（温岚专辑）回到过去（收入周杰伦专辑）定时炸弹（康康专辑）耍花样（吴宗宪专辑）我承认（S.B.D.W专辑）等 演出经验：佳家福 母鸡带小鸡 十八岁的约定 追夫三人行 贫穷贵公子 情书 缘 夏日午后 霹雳大夫俏护士 丑女大翻身 电影：女兵报到 铁猴子第二集等 主持：校园美女 娱乐开讲 校园Walker 校园贵公子车族传说等 专辑唱片：乌漆嘛黑 世界末日 Wanna fly 完全占有

<<畊宏健身书>>

书籍目录

第一章 打破健身减肥的“神话”迷思一 把错误当“神话”，会让身体健康下“地狱”迷思二 练健身 练“举重”！
 迷思三 大 美！
 迷思四 魔鬼饮食 魔鬼身材！
 迷思五 药物 捷径！
 迷思六 健身 做苦工！
 迷思七 有运动 瘦身成功！
 迷思八 享受美食 肥胖！
 迷思九 多花一分钱 多瘦一寸肉！

第二章 在吃喝玩乐中减肥健身“休息”是为了长肌肉1 百事“睡”为先2 运动解压，轻松入睡，失眠滚边去要吃要喝才能减肥健身1 能吃就是福，每餐都要吃2 抓住饮食的“平衡感”3 “想吃”跟“能吃”的平衡4 种类的平衡5 纯粹骗人的“吃宵夜减肥法”6 断食、节食——为了减肥，“博命演出”7 “吸烟、饮酒过量，有碍健康”不是口号，是事实！
 利用运动习惯娱乐、减肥、健身1 别人眼中的“多动儿”，真的“多动”吗？
 2 “多功能”的运动组合3 让肌肉得“失忆症”，健身成效大不同

第三章 动起来才能“享瘦”做好准备：运动前的功课——因“身材”施教1、看体脂肪判断胖瘦2、看体型做运动大肚鱼或西洋梨型圆球型棍棒型给美眉们的特别叮咛——次数多，用力少打造“移动健身房”1、就地取材健身法a.适合美眉的运动矿泉水瓶举出修长臂膀线条一张椅子给你平坦小腹踢腿造就翘臀、长腿、平小腹椅子上踢出结实修长的大腿跟“蝴蝶袖”说“拜拜”b.适合男生的运动.....2、雕塑完美曲线的“空手道”3、雕塑完美曲线的“秘密武器”4、暖身、伸展、缓和运动第四章 “5天瘦5公斤”的“紧急瘦身法”第五章 好体质这回事第六章 Pictures

<<畊宏健身书>>

章节摘录

你有没有这些经验？

一时冲动买了一张昂贵的健身房会员卡，却没去过几次？

为了消掉小腹，努力做仰卧起坐，脊椎都快断了，大肚腩却依旧是大肚腩？

因为是“穷人家的小孩”，觉得自己跟上健身房这种“贵族运动”无缘？

因为工作太忙，课业太累，只能偷偷羡慕别人健康的身体，完美的身材？

买了一本健身教练或者有氧老师出的书，到头到却发现，他们的生活方式跟你差太远，过程太无聊，生活需要改变的范围太大，终究没办法落实？

死命健身，肩膀，腰部，背部无一不伤，却还是练不出该有的线条？

试遍各种方法，该有曲线的地方依然是直线，该有直线的地方依然是曲线？

以往的减肥健身观念，跟不吃不喝，花钱，累几乎是画上等号的，我的书，可以让减肥健身，跟不吃不喝，花钱，累说“再见”，从此以后，减肥健身，等于轻松，简单，省钱，省力和快乐的生活。

<<畊宏健身书>>

媒体关注与评论

一本最具说服力的减肥塑身工具书！
谁让周杰伦变得有型？
谁让贾静雯5天瘦了5公斤？
谁让言承旭不敢再出写真书？
谁是有着“天使面孔，魔鬼身材”的男人？
这个人就是刘畊宏，台湾演艺界最有名的健身教练！

<<畊宏健身书>>

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>