第一图书网, tushu007.com

<<清晨8分钟>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当今的肥胖人群越来越多。
当肥胖不仅影响到人的外貌，而且影响到人的心理和健康时我们不得不正视这一困扰人们的难题。
　克鲁伊斯减肥计划是经过很多美国人的试验之后修订的，因此它是实际可行、经得起考验的。
有人说，“超量的脂肪使我不敢面对现实，失去了自尊，失去了个性和情趣，失去了健康和外貌，失去了自制能力，也在食物上浪费了许多钱，失去了梦中情人，失去了精力和活力”。
　在短暂的人生旅途中面对失去很多美好的东西的危机时，我们不妨试一下《清晨8分钟（女子版·升华版）》中的减肥计划，它可改变你的身体，改变你的健康和生命，使你踏上追求健康和幸福的永恒之路。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

《纽约时报》评出畅销书人作者乔治·克鲁伊斯是专为民忙人着想的著名减肥教练。
他通过网站帮助300多万人成功减轻了体重，被誉为美国网上顶级减肥专家。
2003年，他获得了美国健美协会该年度最佳健美教练的提名，并被施工辛格任命为加利福尼亚州的健身与体育运动委员会专职顾问

<<清晨8分钟>>

书籍目录

引言致读者第一部分 乔治和你 第一章 真实的故事　为普通人制定切实可行的计划　我的家庭背景　接受自己便会产生动力　关于这套减肥计划 第二章 减肥成功的第一个秘诀　接受，重视和善待　尊重身体的基本步骤 第三章 减肥成功的第二个秘诀　精神激励　第一步　第二步　第三步第二部分 神奇的效果 第四章 克鲁伊斯减肥体操　克鲁伊斯减肥体操　和其他锻炼计划的不同之处 第五章 早起10分钟，你会焕然一新　最大限度增加减肥效果　安排好你的清晨8分钟 第六章 克鲁伊斯减肥套餐　重享美食　聪明的饮食策略第三部分 健身计划 第七章 4周使你焕然一新　第1周　第2周　第3周 第八章 你的新生　第一个28 天后的新任务第四部分 8分钟以外 第九章 使用克鲁伊斯减肥套餐的简便方法　简便易行的一周食谱　克鲁伊斯减肥套餐自选食物一览表　做一名减肥明星　百尺竿头，更进一步作者简介

媒体关注与评论

书评本书是乔治·克鲁伊斯的第一本健身科普书。
该书荣获第五届全国优秀科普作品奖科普图书类三等奖，本书是该书的升华版。
畅销全美国的乔治减肥法简人理易行而且不反弹，每天只花8分钟，乔治·克鲁伊斯发现了开发人类最深层积极性的关键因素，使每一位读者都能持续减肥，达到最适合于本人的健康体重。
你只要每天付出8分钟，就能获得健康，就能获得良好的自我感觉！
你一定会喜欢这项健身减肥计划！
本书为你提供强大的动力———每天只花8分钟可成功减肥30磅以上。

编辑推荐

本书是乔治·克鲁伊斯的第一本健身科普书。
该书荣获第五届全国优秀科普作品奖科普图书类三等奖，本书是该书的升华版。
畅销全美国的乔治减肥法简人理易行而且不反弹，每天只花8分钟，乔治·克鲁伊斯发现了开发人类最深层积极性的关键因素，使每一位读者都能持续减肥，达到最适合于本人的健康体重。
你只要每天付出8分钟，就能获得健康，就能获得良好的自我感觉！
你一定会喜欢这项健身减肥计划！
本书为你提供强大的动力———每天只花8分钟可成功减肥30磅以上。
本书是专门为需要减肥的人制定的第一项减肥计划，你只要每天付出8 分钟，就能获得健康。
介绍了乔治和你、神奇的效果、健身计划、8 分钟以外等。

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