

<<瘦身商业计划>>

图书基本信息

书名：<<瘦身商业计划>>

13位ISBN编号：9787800734182

10位ISBN编号：7800734188

出版时间：2002-5

出版时间：中信出版社

作者：吉姆.卡拉斯

页数：282

字数：171000

译者：张大川

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>

<<瘦身商业计划>>

内容概要

这是一本独树一帜的健身书籍。

作者把企业界的成功商业计划融入瘦身和健身领域，它把对身体的塑造当作企业经营，把瘦身和健身当成投资项目管理。

从减肥计划的研发到具体实施，直至探讨变化的环境和实时调整的理念，作者为瘦身提供了一种全新的思维方式和解决方案，真正针对频繁节食、经常锻炼但劳而无功的减肥者，针对那些被各种新潮的瘦身概念和瘦身手段弄得无所适从的观望者，让他们能以前所未有的心态和方法来面对自己的身体。

减肥并不仅仅是外观上的调整，更主要的是心理上的挑战和精神上的自律，因此，本书所提供的综合计划不但能够让人顺利进入减肥期，还能让人潜移默化地变得有计划性，抛弃一蹴而就、心血来潮的心理误区，更具魅力和控制力、从而全面迈向成功。

<<瘦身商业计划>>

作者简介

作者：(美)吉姆·卡拉斯 译者：张大川

<<瘦身商业计划>>

书籍目录

引言

第一部分 当前的市场行情

第1章 目标陈述：你希望怎样？

第2章 竞争状况：孰是孰非？

第二部分 采取行动

第6章 收入分配：你与饮食日记

第7章 保住本钱：保持肌肉

第三部分 大功告成

第9章 现在就练起来吧！

第10章 我成功了！

我成功了！

现在做什么？

<<瘦身商业计划>>

媒体关注与评论

书评《纽约时报》指南类图书第一名！

这是一本独树一帜的健身书籍。

作者把企业界的成功商业计划融入瘦身和健身领域，它把对身体的塑造当作企业经营，把瘦身和健身当成投资项目管理。

<<瘦身商业计划>>

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>