

<<好莱坞明星教练魔法塑身>>

图书基本信息

书名：<<好莱坞明星教练魔法塑身>>

13位ISBN编号：9787807243274

10位ISBN编号：7807243279

出版时间：2007-2

出版时间：京华

作者：拉莱·恰芭

页数：154

字数：125000

译者：灵思泉

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>

## <<好莱坞明星教练魔法塑身>>

### 内容概要

本书回答了你所关心的很多问题，如产后面临的身心状况以及如何安排每个月运动计划，它能帮助你从现在开始形成一生的良好的运动习惯。

对于新妈妈们来说，该书其他极为重要的特点也值得一提：在每一章的第一页都有一张清单，包括“你的状态”、“你的身材”等内容，帮助每位妈妈在人生极为重要和不断变化的特殊时期，更好地了解自己每个阶段将会取得的进展，这是难能可贵的。

该书加入了一些读者的反馈信，那些充满鼓励和支持的话语既有益身心又令人鼓舞，让新妈妈们在身材尚不能尽快恢复之前，感到自己是和很多人在一起的。

该书将运动项目分割开来，使你能够在每一个阶段有针对性地锻炼身体的某一个部位，是既实用又有效的办法。

同时，这也会帮助运动中的你记录自己在每个月取得的进步。

毫无疑问，书中的常规练习部分是适合每一位健康的孕妇和产后的女性的，因为这些练习在心血管、新陈代谢和生物学方面有较好的效用。

在过去的十年中，对于孕期和产后的运动，人们的接受程度发生了巨大的改变。

在拉莱·恰芭的这本书中，作者用广博、优美、幽默的语言讨论在产后一个比较现实的阶段内以一种健康的、非强迫的、易于行动的方法恢复身材。

如果你是一位产后不久的母亲，并渴望在身体和情绪上找到较好的自我控制方式，那么该书无疑是最好的选择。

作者简介：拉莱·恰芭，健身模特、演员、作家和母亲。

作为《健身球入门》的作者，她还是一名资深的健身教练和私人教练。

她也是运动系列录像片《The Firm》的首席教练，并成为一些高端的健身杂志的封面人物，如《Shape》、《Health》、《New Body》、《Runner's World》。

最近，拉莱作为生活和健身专家，出现在国家级电视台的各类节目中，教导女性如何在产后恢复身材。

## <<好莱坞明星教练魔法塑身>>

### 作者简介

作者：(美国)拉莱·恰芭 译者：灵思泉拉莱·恰芭，健身模特、演员、作家和母亲。

作为《健身球入门》的作者，她还是一名资深的健身教练和私人教练。

她也是运动系列录像片《The Firm》的首席教练，并成为一些高端的健身杂志的封面人物，如《Shape》、《Health》、《New Body》、《Runner's World》。

最近，拉莱作为生活和健身专家，出现在国家级电视台的各类节目中，教导女性如何在产后恢复身材。

## <<好莱坞明星教练魔法塑身>>

### 书籍目录

致谢作者的话序第1章 现在就开始：别找任何借口！

从产房出来后身材的变化和感受…… 信不信由你！

这些都是借口！

早开始，低目标 不要把瘦身目标放到最后 运动时穿什么好呢？

需要哪些装备？

轻轻松松开始运动 最后要说的第2章 产后6至8周：步行与抻拉 把步行时间拆分开 具体的方案

健身球上的抻拉练习 休息好了吗？

第3章 产后第3个月：平坦而结实的腹部 罗马不是一天建成的，不要急于求成！

第4章 产后第4个月：线条优美的手臂和胸部 出门度假第5章 产后第5个月；诱人的翘臀 健身球臂部练习

为不断取得进展而努力第6章 产后第6个月：性感的肩部和上背 路很长，你还只走了一半！

针对肩和上背的运动方案 加起来就会很多第7章 产后第7个月：修长的美腿 跳绳有哪些好处 跳绳

的规则 让我们跳起来吧 整理一下宝宝的东西第8章 产后第8个月：开始全身运动 把所有的加起来 热身练习

上身练习 下半身练习 结束时的抻拉 闻闻花香再前行第9章 产后第9个月：循环训练 咖啡桌练习

边走边聊第10章 产后第10个月：重量训练 重量训练应该注意些什么？

健身球上的重量训练 全有或全无？

！

第11章 产后第11个月：和宝宝一起慢跑 什么是慢跑婴儿车？

使用慢跑婴儿车的正确姿势 使用慢跑婴儿车时保持正确姿势的小贴士 慢跑婴儿车练习 做一个好榜样！

第12章 产后第12个月：想再要一个孩子？

远离赘肉 保持现有好身材的因素 产后一年时女性所关心的问题 1400卡的饮食方案 拍拍自己的肩附

录作者简介

## <<好莱坞明星教练魔法塑身>>

### 编辑推荐

想要在产后一年内甩掉赘肉的懒妈妈，没有私人教练、家庭保姆、私家厨师，也不愿意做腹部拉皮整形的女人。

健康的运动方式：不用过度节食，没有不切实际的运动项目，不需要受苦就能变苗条，而且还能从其他新妈妈那儿获得非常实用的经验。

这是一本比较现实的健身方案指南，完全为你而设计：一位想要在产后一年内甩掉赘肉的母亲，没有私人教练、家庭保姆、私家厨师，也不愿意做腹部拉皮整形的女人。

本书最值得称道的地方在于将产后一年的运动分解成逐月完成的简易健身方案。

每个月，你可以按照一份简明的清单逐步体验瘦身乐趣。

作者把这个清单叫做基准表，和为你测量宝宝的成长变化做的基准表差不多。

另外，在书中添加了一些和你一样的新妈妈的生育故事，以及关于她们产后身材变形和心态变化的勇敢讨论。

和宝宝新鲜的小生命相处的忙乱、甜蜜而又不可思议的过程，愿本书能够陪你轻松度过。

那么，趁宝宝还没有睡醒，让我们开始吧！

本书为2008年1月第2次印刷。

<<好莱坞明星教练魔法塑身>>

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>