

<<纤体秘笈>>

图书基本信息

书名：<<纤体秘笈>>

13位ISBN编号：9787810369060

10位ISBN编号：7810369067

出版时间：2006-4

出版时间：汕头大学出版社

作者：拉里·雷蒙德

页数：220

译者：高韞之

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>

<<纤体秘笈>>

内容概要

作者以自己及身边所见的例子，归纳出了革命性的纤体秘笈十个步骤计划:第一个步骤：不要对自己太苛刻——每个星期慰劳自己一顿大餐。

第二个步骤：喝水，喝水，喝水！

第三个步骤：注意观察，每日10分钟的运动是如何改变你的面容以及生活的。

第四个步骤：每个星期都写一个计划，制定健身目标。

第五个步骤：不要绝食!不要边看电视边吃东西!第六个步骤：找一个偶像，让你的偶像激励你。

第七个步骤：每天用5分钟来进行有意识的呼吸。

第八个步骤：每天留出30分钟——一个人独处的时间。

第九个步骤：每月给自己写一封情书。

第十个步骤：挺起胸膛站直了！

通过这十个步骤，不仅可以改变外形，使自己看起来更均称、更有魅力，同时也能树立起对自己的信心，提高对自己外形的悦纳度。

本书是一个十步的计划书，这十步可以帮您做到：不要苛刻自己，每周慰劳自己一顿大餐 喝水，喝水，喝水！

每天有意识地呼吸5分钟 每天运动10分钟 找一个偶像，让偶像激励你 每天留出30分钟独处 让我们把美丽、健康进行到底！

<<纤体秘笈>>

作者简介

拉里·里德蒙德,拉里从小是一个体形肥胖、对自己的外表没有自信心的女孩,但通过自己的努力和周围朋友的帮助,她成功地改善了体形,并对自己建立了信心。

后来她成为一个顶尖健身中心的健美教练,许多好莱坞的名星如海伦·亨特、汤姆·克鲁斯、安迪·麦克道威尔等是他们的

<<纤体秘笈>>

书籍目录

序言：作者的故事纤体秘笈——革命性的十步计划
第一步：不要苛刻自己，每周奖励自己一顿大餐——
——爱尔琳的故事
第二步：喝水、喝水、喝水——凯茜的故事
第三步：每天10分钟运动改变你的面容和生活——珍妮弗的故事
第四步：每周都写一个健身计划——苏珊的故事
第五步：不要边看电视边吃东西——安娜的故事
第六步：找一个偶像，让偶像激励你——乔伊斯的故事
第七步：每天有意识地呼吸5分钟——金的故事
第八步：每天留出30分钟独处——朱莉的故事
第九步：每个月给自己写一封情书——吴的故事
第十步：挺起胸膛站直了——作者自己的故事
你的状态是否平衡？
关于女性身体最常见的十个问题
情人的眼里十步纤体计划的总结
获得内心宁静的祈祷

<<纤体秘笈>>

编辑推荐

作者拉里·雷蒙德自小体形肥胖，但后来她却成为顶尖健身中心的健身教练，许多好莱坞的名星如汤姆·克鲁斯、海伦·亨特、安迪·麦克道威尔等是她的常客。十几年的教练生涯中，她接触到了各式各样渴望改善体形的女性，她将通过现实的例子告诉你终身受益的纤体秘笈。

<<纤体秘笈>>

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>