

<<28天完美体形塑造>>

图书基本信息

书名：<<28天完美体形塑造>>

13位ISBN编号：9787040241273

10位ISBN编号：7040241277

出版时间：2008-11

出版时间：高等教育出版社

作者：布拉德·舒思菲尔德

页数：192

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>

## <<28天完美体形塑造>>

### 前言

现在，追求纤瘦和健美已风靡全美。

为了获得魔鬼身材，人们愿意尝试所有方法，哪怕是为了一点点的效果。

人人都急不可耐地想获得完美身材。

在这一点上几乎没有人能够做到心平气和：我们不只是要魔鬼身材，我们现在就要！

因此，现在许多商人都力图从这股“急速瘦身”狂潮中大捞一笔的现象就毫不奇怪了。

从新奇的锻炼器具，到魔力药丸、瘦身膏和减肥药，人们每年在这些声称能够迅速又方便地减去脂肪并增加肌肉的产品上花费数十亿美元。

遗憾的是，这些产品根本不像广告里所吹嘘的那样有效，使得被他们聪明推销策略所蒙骗的购买者失望之至，同时还花费了大笔的冤枉钱。

于是，许多女士转而投奔整容外科手术。

美国整容外科协会最近的一项调查显示，三分之一的美国人正在考虑接受某种美容治疗。

而其中有超过100万的人已决定将在2005年接受美容外科手术。

上臂提升、乳房提升、腹壁松垂整形、抽脂术等。

这些词汇罗列在一起，像是一个高科技的美容菜单。

但是，美容手术有数不清的缺点，它费用高，手术时比较痛苦，而且还经常会留下难看的疤痕。

此外，如果不改变生活方式，一段时间后手术的效果就会减弱，直至消失。

在一些案例里，修补类的美容手术甚至致人死亡。

幸运的是，现在您不需要为了在较短时间内改善体形而去服用那些毫无用处的减肥药品，或接受价格昂贵又充满危险的手术。

只要您想瘦身，这本书就会成为您很好的向导。

书中详细介绍了我经过时间考验的塑身方案，它能让您在一个月內显著改善体形。

我给您提供的方案既不是骗人的玩意儿，也不是应急解决方案。

相反，是基于我广泛的科学研究和作为一名全国知名的健身和营养专家超过15年的工作经验，是一个经使用证明有效、真正的瘦身方案。

书中锻炼部分的方案是我广受赞誉的高强度健身训练系统方案的改进版。

这个方案能让锻炼者在减去脂肪的同时增加肌肉含量。

设计锻炼计划时，更强调锻炼质量而不是锻炼时长，因此方案的时间效率非常高，每次锻炼只需30分钟。

## <<28天完美体形塑造>>

### 内容概要

现在，追求纤瘦和健美已风靡全美。

为了获得魔鬼身材，人们愿意尝试所有方法，哪怕是为了一点点的效果。

人人都急不可耐地想获得完美身材。

在这一点上几乎没有人能够做到心平气和：我们不只要魔鬼身材，我们现在就要！

书中详细介绍了作者经过时间考验的塑身方案，它能让您在一个月内显著改善体形。

本书的核心部分是为期四周的塑身计划。

它以日历的形式按时间顺序列出，从第一天开始，第二十八天结束，把健身的全部细节都设计好了，非常方便使用。

每一个锻炼项目，每一组，每一个重复动作，每一份食物等等，所有内容具体列出。

## <<28天完美体形塑造>>

### 作者简介

布拉德·舒恩菲尔德是美国著名的健身专家之一，也是从事多项健身业务的全球健身服务公司的总裁。

此外，他还拥有位于纽约斯卡斯代尔的女子个性化锻炼中心。

舒恩菲尔德先生长期致力于不靠服用药物的健美运动，获得过许多自然健美法方面的荣誉和头衔，包括三州全自然健身力

<<28天完美体形塑造>>

书籍目录

28天塑身计划第一周第二周第三周第四周负重锻炼和心肺功能锻炼28天营养计划上肢锻炼下肢锻炼躯干锻炼营养补充品28天塑身计划结束之后作者简介

<<28天完美体形塑造>>

章节摘录

插图：

<<28天完美体形塑造>>

编辑推荐

《28天完美体形塑造》由高等教育出版社出版。

<<28天完美体形塑造>>

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>