

<<选择健康>>

图书基本信息

书名：<<选择健康>>

13位ISBN编号：9787121064517

10位ISBN编号：7121064510

出版时间：2008-5

出版时间：电子工业出版社

作者：王宇

页数：231

字数：220000

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>

## <<选择健康>>

### 内容概要

作者以要塑身，先塑心的思想观点为方针，以自身成功的形本改变实践为示范，结合先进的健身理念和多年的健身教练工作经难，从了解人体及形体改变的基础入手，讲述了形体改变过程所需要掌握的一切，让大家学会科学健身，快乐健身。

内容包括：拿什么来拯救你，我的形体；明确目标；走出误区；了解你自己；运动更轻松；健康原动力；雕刻形体的利器；决定成败的细节；科学饮食；武装到牙齿；开始行动吧。

## <<选择健康>>

### 作者简介

王宇，体重：减肥前117公斤，减肥后82公斤，保持时间超过一年，腰围：减肥前3尺3寸，减肥后2尺4寸，爱好：读书、摄影、户外运动、越野活动、旅行、看电影、拉马头琴，教育：体育产业管理本科。

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 拿什么来拯救你,我的形体 关于16周形体改变课程的问与答第2章 明确目标 指引你成功的方向 2.1 让目标激励行动 2.2 换个角度看问题,别让目标失去方向 2.3 给你一个激励自己的行动方式,向成功方向勇往直前 2.4 No Excuse——别给自己找阴碍实现目标的借口 2.5 实现目标的九条成功法则第3章 走出误区 让成功与你牵手第4章 了解你自己,运动更轻松 16周形体改变中我们要了解的生理常识及自我评估 4.1 与健身相关的生理常识 4.2 容易引起肥胖的几种因素 4.3 身体评估第5章 健康原动力 让你活力四射的有氧运动 5.1 好处多多的有氧运动 5.2 FITT——让你有法可依 5.3 要贯穿训练始终的超负荷和循序渐进原则 5.4 依据FITT科学安排有氧运动第6章 雕刻形怖的利器 神奇的力量练习 6.1 16周形体改变中力量练习的14个原则 6.2 分部力量训练第7章 决定成败的细节 关于运动中的呼吸、休息及恢复 7.1 为你的身体加个Tirbo——学会运动中的呼吸 7.2 运动的补给站——休息与恢复第8章 科学饮食 吃出好的形体与健康 8.1 饮食原则 8.1 营养基础 8.3 如何去吃第9章 武装到牙齿 健身的装备指南 9.1 马上就要出发了,你装备好了吗? 9.2 健身活动开始了,你了解有关器材装备吗第10章 开始行动吧 16周形体改变课程的安排 10.1 科学健身的主要组成部分 10.2 制订16周形体改变课程的训练方案后记 太阳每天都会升起,希望就在这里诞生参考文献

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 拿什么来拯救你，我的形体 关于16周形体改变课程的问与答 相信有很多的朋友，拿到这本书的同时，就迫不及待地想投入到16周形体改变当中。

为了让朋友们能够始终把握形体改变旅程的核心，准确理解各种概念，我搜集了一些使用这种方法进行身体改变的朋友们经常提出的问题，并加以解答，来方便大家体会。

看看这些是否也是你关心的问题。

问题1：哪些年龄段的人适合这些课程？

答：在身体正常的状况下，任何年龄段的人都可以。

中年人进行力量运动的意义是不必多说的。

老年人进行适当的力量运动可以提高骨骼密度，延缓衰老。

青少年时期，过度肥胖会影响身高的生长，因此，18岁以下的少年或儿童，应及时采取有针对性的力量练习达到减肥的目的。

很多家长想等孩子长大后再减肥，这样的想法是消极的。

因为人体的细胞数量只有在成年后才不再增长，而青少年时期肥胖，则会增加脂肪细胞的数量。

当骨骼为了承受压力开始变宽和变粗后，形体就会逐渐定型。

问题2：16周后我能减掉多少脂肪？

答：这是一个很多急于减肥的朋友最关心的问题。

但一定要注意：我们要减掉的是纯脂肪重量，而不是单纯的体重。

如果每个月体重减少5公斤以上，那就意味着肌肉也在跟着减少，这可不是我们想要的结果。正常状态下。

16周后脂肪可以减少7~15公斤。

这肯定是一个不小的收获。

如果这些还没有达到你的要求，你可以调整后继续进行一次16周的周期训练。

问题3：是不是16周后我达到了目标就可以不用运动了？

答：如果你今天是第一次翻到这本书还情有可原，但如果你已经完成了一个16周改变课程，并且达到了自己的阶段目标后再提出这样的问题，恐怕你自己都不会原谅自己了。

因为到了那个时候，你就会发现，每周不超过总时间5%的运动就像吃饭喝水一样简单自然，已经是一种习惯了，并不需要什么特别的毅力来坚持，因为你已经彻底地喜欢上了运动。

如果在16周后对自己的效果比较满意，就可以开始保持期的运动计划，让运动种类与娱乐结合在一起。

比如选择一些自己有兴趣的体育项目参加，也可以减少整体练习强度和次数。

总之，16周后，你已经是一个可以指导别人运动减肥和塑造形体的老手，完全能够自我调整身体状态了。

所以这个问题也不需要什么特别的回答，你自己会体会的。

问题4：每天早起进行的20分运动，让我很难坚持，可否改在别的时间？

答：经过统计，很多朋友早晨醒来后，会赖在床上10~20分钟。

其实这个阶段人们经常因担心起得晚而上班迟到，结果睡也睡不好，起床后反而会觉得更加没有精神。

显然，这是在浪费时间。

如果起床后的第一时间进行20分钟的有氧练习，或者干脆不用出门，在床上进行腹肌练习，足够让你一整天保持精力充沛，并且能够养成合理利用时间的生活习惯。

早起进行这样的运动还有一个目的，就是因为空腹了一夜，体内糖原储备消耗殆尽，血糖水平较低。

选择这个时候运动可以直接调动脂肪储备为你提供能量，达到消耗脂肪的目的。

如果这个时间实在保证不了，还有一个时间可以选择——下午或者晚上。

前提是要空腹3小时以上，并且在运动后1小时内不能进食。

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

从几个方面综合起来比较，早晨要比其他时间便利。

如果在刚开始时没有形成固定的作息规律，最好要求自己不论几点起床，都在起床后的第一个20分钟做运动。

这样就很容易坚持下去，直到形成习惯。

问题5：我开始16周改变已经三个星期了，为什么我的体重没有降低反而增长了？是否这个方法不合适我？

答：有这样问题的朋友，请不必担心。

16周形体改变课程的基本原理是改变基础代谢指数，力量练习是其中的必修科目。

在力量练习的初期，很多人肌肉增长速度快于脂肪的消耗速度，因此从体重的读数上来看，自然是体重有所增长。

这是一个很正常的阶段，超过半数的人都会出现这样的局面。

但在接下来的两个星期，体重会趋于稳定。

这是因为肌肉增长速度与脂肪消耗速度出现了动态平衡。

下一阶段就是我们的目的所在了：增长的肌肉开始帮助我们消耗多余的脂肪，到那个时候体重自然就会下降。

好多只看读数不大看镜子的朋友请记住：多看镜子少看体重，多听听大家所看到的关于你的变化的评价，不要总是为1~2公斤的读数吓唬自己。

问题6：健身俱乐部中动辄几十上百种器械，我该怎么去用？

答：在这本书中，会介绍一些常用器械的使用方法，但并非每一种器械都能够适合你。

因为固定器械都有它们的局限性，选择哪一种，确实要慎重。

我想告诉大家的是：健身俱乐部中的各种配重的杠铃哑铃，以及可调节角度的训练椅可以满足各种需求的人；从运动效果的角度出发，我也向你推荐使用上述自由重量训练器械。

当然，在有条件的情况下，用固定器械训练再配合自由重量训练，也能取得不错的效果。

问题7：我经常出差，如何保证完成这16周的课程？

答：在为期16周的改变过程中，一定会有很多需要你去处理的事情要做。

如果经常在课程和工作之间取舍和犹豫的话，确实是一件让人不愉快的事情。

不过还好，我们的16周课程最基本的原则就是快乐原则。

想要获得快乐的最大诀窍就是尽量适应新的环境，并且根据当时的条件设计出合适的运动方法。

例如，每次出差前在包里放一根拉力绳，既节省空间又能够满足力量训练的要求；而有氧运动就更简单了，空闲的时候沿着陌生的街道跑跑步，哪怕是散散步都是很好的选择。

如果你要说出差很忙，没有时间做这些事情，那请你仔细规划一下时间吧。

早起20分钟，中间再抽出20分钟，不是什么有难度的事情。

你会发现，这加起来不足每天5%的时间，其实比你漫无目的地发呆所用的时间要少得多。

问题8：我曾经用过一些按摩或者针灸的方法进行减肥，当时体重下降很快，但后来就反弹了，使用这个16周的课程我就不会反弹了吗？

答：很多开设了按摩或者采用类似方法减肥的地方，总是把他们的做法宣扬得神乎其神，保证几天能够减几斤，达不到退款。

很多朋友在刚开始的几天见到效果不错，便大喜过望，和这些地方签订了长期的协议，但结果却又大失所望，到最后都是越减越少，直到通通反弹。

大家都很诧异到底是什么原因。

其实，只要分析这些减肥的过程，你就会明白。

所有减肥者在开始阶段都被要求少吃，或者用少量的水果代替正餐。

因为主食摄入量少，消化系统暂时就不需要平时那样多的水分。

那就可以肯定地说——减下去的是水分，而水分的丧失是很容易补充回来的。

当水分回归到正常水平，脂肪却根本就没有减少过，所谓的体重反弹便不足为奇了。

可以让你信赖的是，16周形体改变课程没有神秘的面纱。

区别就在于它是16周，而并非什么16天。

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

因为用十几天的速度来减肥，只能是减少水分。

这个课程强调的是基础代谢的提高，并把所有健康的饮食和运动习惯都贯穿到生活当中。当你养成这一良好的生活方式后，这一切都会变得很自然，就不会出现所谓的反弹现象。在16周结束后，你只要每周三次，每次一小时的运动就会让你保持得很好。

问题9：我的体重已经减少很多了，但是个别身体部位还是不满意，能够局部地进行减肥吗？

答：首先要说明，除了吸脂手术等医学手段有可能做到局部减肥外，其他的方法手段都不能实现局部的减肥。

因为人成年后脂肪细胞的数量不再增加，增加或者减少的都是细胞的体积。

这些脂肪细胞的体积是根据你的整体脂肪含量调节的，不会出现个别的部位大，个别的部位小。

如果在你的形体中还有不满意的身体部位，你可以在缩减脂肪的同时，重点对那个部位进行力量训练，通过刺激肌肉生长来改善形体。

业内人常说的一句话就是，虽然没有局部的减肥，但针对局部的塑造不仅是可能的，而且是可行的。

问题10：我在减肥时做到不吃不喝，是不是效果会更好？

答：回答是否定的，不会更好，只能更差。

即使是少吃少喝，也要看少到什么程度。

过度地降低热量摄入只能缩减肌肉，降低基础代谢，使脂肪的分解减缓，存储能力反倒加强。

这非常容易进入一个恶性的循环当中，并且降低你在运动中的表现，只能说是得不偿失，因为我们的最终目的还是要让身体达到一个高代谢的状态。

人总不能一辈子控制自己的食欲吧？

凡是与自然规律和人类本能相悖的尝试都不可能持久，所以，还是规规矩矩科学地安排饮食吧。

问题11：我以后是否要完全放弃自己特别喜欢的“垃圾食品”？

答：有调查显示，想吃，但是控制自己不去吃，结果却因为没有控制住而导致多吃，使其更加肥胖的人所占比例相当的大。

所以，如果你真的对某种食物有特别的偏爱，其中包括一些不健康的食物，也不必在每次吃之前都带着心理压力，吃过后又负罪般自责。

因为当你能正确认识一种食物的时候，往往就不会多吃了。

对于我们每天的热量而言，只要总热量不超过你的标准，在保持营养均衡的前提下，可以吃任何种类的食物。

也就是说你不用放弃自己的偏爱，但要对每天的摄入量有一个大体的计划和了解。

问题12：我是否要每天用天平称量食物，并靠选择超市里价格较高的低脂食品来度日？

答：确实，有人使用天平和试管称量食物，把厨房变成了实验室，以此来减肥或者增加肌肉。

如此烦琐，生活还有乐趣吗？

我还见过这样的朋友们，每次去超市买的食品全部是脱脂牛奶、全麦面包，以及其他不含脂肪的食物。

回家后开始放心地大吃大喝，最后再抱怨自己天生就是那种瘦不下来的体质。

事实上，我们并不需要精确地掌握每种食物的热量，也不用参照热量表去选择食物，而是在16周改变过程中按照科学饮食的要求，简单地把每天所吃的食物大体地分成几份，核对总份数就行了。

再说，一些去脂加工的食物同时也去除了一些我们身体所必需的脂肪，就像纯净水中去除了矿泉水中的矿物质一样，长期饮用会导致身体缺少矿物质。

饮食是计算总量，不计较小项的，要全面均衡我们的饮食，所以不必只选择低脂食品。

问题13：如果在这16周中我错过了其中的几次训练怎么办？

答：如果你偶尔错过了其中的几次课程，也不用担心最后会影响效果，因为我们的16周课程事实上是一个弹性的课程。

在保持整体结构完整的情况下，你可以根据你自己的时间和身体恢复状况灵活调整。

不必因为个别的几次“逃课”自责。

只需按照训练方案中该完成的步骤继续进行就可以了，也不用刻意地补课。

但如果你真的是经常错过课程，那么我建议你认真审视一下自己的方案。

## &lt;&lt;选择健康&gt;&gt;

问题的出现有两种可能：第一种是目标定得太高，身体不能在下次训练前完全恢复，这种情况需要调整方案的整体强度；而另一种可能就是，你还没有下定为目标而改变自己的决心，我希望你能够仔细阅读第4章“明确目标——指引你成功的方向”中的内容，而不是断断续续低质量地完成课程。

问题14：我本身很瘦，并不需要减肥，我可以用这套课程让自己的形体变得更强壮结实吗？

答：需要说明的是，这本以16周改变课程为核心的书，并不仅仅是一本减肥指导教材，更是一本综合性的全面的健身指南。

它通过指导读者树立正确的运动理念，来改变错误的生活方式，从而达到全面塑造形体的目标。

因此，本书适合所有需要改变形体、热爱生活的人。

你可以根据自己的健身目标以及身体条件，选择适合自己类型的方法，设计训练组数和次数。

那些已经通过这个方法取得巨大改变的朋友就是最好的例子。

他们可以做到，你一定也可以做到。

问题15：如果我只能在家中运动，我需要准备什么样的器械？

答：对于只能在家中运动的朋友，并不会因为缺乏器械而影响到你的锻炼效果。

假如你不能坚持运动，或者学不会聪明地运动，即使把一个商业的健身中心全部搬到家里来也是于事无补的。

在家中运动最基本的要求是有一根橡胶拉力绳，价格不超过20元；一副重量可调节的哑铃，每只的最大重量约为1/5体重就可以。

如果允许的话多添置一副哑铃杆，这样可以在需要时把你的哑铃分解成两副，帮你进行递减式方法的训练。

200元的投资就能够帮助你得到想要的身材，真的是很超值。

问题16：我经常喝酒，还能改变我的形体吗？

答：对于喜欢喝酒的朋友而言，想取得很好的形体确实是一件很困难的事情。

首先，酒类饮料的热量很高，每杯啤酒的热量是100大卡，白酒是90~225大卡，葡萄酒是20~40大卡。

在朋友聚会等需要饮酒的场合，饮酒多少确实不容易控制。

毕竟在国内劝酒还是一个习俗。

另外，在酒桌上，因为时间比较长，容易吃下很多身体并不需要的食物，存储了多余的热量。

我曾经帮助过一位50岁的李先生。

他在运动上严格按照要求执行，但两个月后收效却不大。

经过了解才知道，他每天要在看电视的时候喝下3~4罐啤酒。

在我的提醒下，他先是改为每天1罐，后来变成时喝时不喝，两个月后，他终于减掉了5公斤脂肪。

由此可见，必须喝酒的场合，你要尽量用啤酒代替白酒，用红酒代替啤酒，尽可能地选择热量低的酒类，还要注意不能空腹喝酒，因为这样容易让你吃下更多油脂大的食物。

其他时间就只能自觉了，只要慢慢调整，在减少饮酒量的情况下还是可以开始这个课程的。

## <<选择健康>>

### 编辑推荐

成功减肥35公斤的健身私人教练，亲自给你讲述16周身心改变课程。

你是否为自己的形体大伤脑筋？

你是否为了改变形体不敢随便吃喝？

你是否快速减肥后很快反弹了回来？

你是否每天刻苦运动，却见不到该有的曲线？

要塑身，先塑心。

选择健康的运动方式，才能实现完美塑身。

16周能成功实现形体改变吗？

你目前的身体状况如何？

你做好塑身的准备好了吗？

你学会在运动中如何呼吸了吗？

健身活动开始了，你了解有关器材装备吗？

作者以自身成功的形体改变实践为示范，结合先进的健身理念和多年的健身教练工作经验，从了解人体及形体改变的基础入手，讲述了形体改变过程中所需要掌握的一切，让大家学会科学健身，快乐健身。

行动吧！

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>