

<<四周塑造完美身材>>

图书基本信息

书名：<<四周塑造完美身材>>

13位ISBN编号：9787807000792

10位ISBN编号：7807000791

出版时间：2004年6月第1版

出版时间：海南出版社，三环出版社

作者：（美）哈里斯（Angela,B.）

页数：223

字数：120000

译者：李旭大,陈玉菊

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>

## <<四周塑造完美身材>>

### 内容概要

拥有令人骄傲的身材，令人羡慕的气质，是每个新时代女性的梦想。

减肥药已过时，运动减肥成为最流行的健美符号，俗话说，生命在于运动，健美也是如此。

要想成为一个美丽的新时代女性，必须内外兼修。

除了身材的美丽，身体健康，个人的整体素质的提升必不可少。

现在，健身俱乐部随处可见，而爱美爱健康的女性们也乐此不疲地挤出有限的时间去做健美运动，目的是塑造一个完美的自我，挑战自我，战胜自己的不足，改变不良习惯，让自己活得更充实、更阳光。

本书就是为此而设计的。

它从健美物基本要素出发，以四个星期一个锻炼计划为标准，指导现代女性怎样在四个星期内轻松地拥有一个健康、美丽的身材。

## <<四周塑造完美身材>>

### 作者简介

芭芭拉·哈里斯，美国著名健美杂志《舍宾Shape》的总编，是公认的健康、健美专家。她是美国“今日节目”、“美国有线电视‘健美’专栏节目”“走进好莱坞”、“今晚就娱乐”的特邀主持人。

## <<四周塑造完美身材>>

### 书籍目录

导读：重新定义健康，拥有美好的生活第一章 运动 运动前奏 开始运动 走一跑心脏锻炼效果 四星期走——跑训练 20分钟健身运动 身材自信心运动 身心合一的练习——瑜伽 性感的伸展运动 行动案例第二章 做个精神活佛 你的精神饥渴吗？  
    长寿秘诀 我们应该交往的7种朋友 四星期志愿者服务计划 走进大自然 冥想 记日记 做Yoga 行动案例第三章 睡个好觉 睡眠前奏 睡眠的故事 睡眠与体重——欢喜冤家 多长时间的睡眠是足够的？  
    睡个好觉秘诀 床垫 温泉疗法 度假 动起来——有氧训练和力量训练 行动案例第四章 快乐起来 快乐前奏 写下自己的故事，创造你想要的生活 四星期减压训练 好莱坞动作轻柔法 追求你的兴趣、爱好 仅仅是一个习惯 行动案例第五章 身材审美观第六章 工作第七章 改变自己

<<四周塑造完美身材>>

章节摘录

插图1插图2

## <<四周塑造完美身材>>

### 媒体关注与评论

书评拥有令人骄傲的身材，是每个新时代女性的梦想，每天为自己安排10分钟，按照书中介绍的方法做运动，超效散步，跑步锻炼，修身养性的瑜伽，沉思默想的练习，减轻压力、焦虑，平衡情绪及倾听心声的秘诀……四个星期后，你就能拥有真正的美丽与健康！

通常所有瘦身手段都需要坚持，但谁都知道坚持最困难的，所以能短时间见效的方法极具吸引力。

《四周塑造完美身材》，光是名字就能抓住所有人的眼球，激发起爱美者去尝试立竿见影效果的冲动。本书作者芭芭拉·哈里斯是美国著名健美杂志《舍宾Shape》的总编，是公认的健康，健美专家。有她的指导，也许在四个星期内拥有健康、美丽的身材不是梦。

<<四周塑造完美身材>>

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>