第一图书网, tushu007.com

<<清晨8分钟-瘦臀细腿4周训练秘笈>>

图书基本信息

书名：<<清晨8分钟-瘦臀细腿4周训练秘笈>>

13位ISBN编号：9787501954346

10位ISBN编号：7501954348

出版时间：2006-7

出版时间：中国轻工业

作者：乔治·克鲁伊斯

页数：187

字数：200000

译者：冯原

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

第一图书网, tushu007.com

前言

来自乔治·克鲁伊斯在线客户服务平台亲爱的朋友：欢迎你选择全新的《清晨8分钟——瘦臀细腿4周训练秘笈》！
我要感谢你挑选我担任你的减肥教练，并对你的抉择表示祝贺。
总之，我们正准备好在人生的旅途上积极前进。
你肯定会对在以后的4周内每天通过8分钟锻炼从臀部、大腿减少高达10厘米的脂肪心存疑惑，但是，解决这一疑惑的答案在于，我提供的是一场减肥史上的革命。
我并未将注意力集中在有氧锻炼和节食上，更多的却是抵制性锻炼。
专家们认同减肥的最佳途径就是通过塑造瘦肌肉组织来消耗掉脂肪，但这一方法最大的问题在于没人有那么充足的时间来着手锻炼。
现在，我的《清晨8分钟——瘦臀细腿4周训练秘笈》一书所提供的锻炼项目将这一规则改变了，它可以帮助你每天只花几分钟时间便将腹部脂肪消耗在无形之中。
所以，以下就是我希望你做的事情：首先阅读本书第一、二部分，它将向你展示本减肥计划如何产生神奇的效果。
当你阅读完这两部分时，就开始准备阅读第三部分。
从此刻开始，你就会在4周之内臀部与腿部减少高达10厘米的脂肪——每天锻炼8分钟就可以了。
开始享受你的减肥人生吧！
你的朋友乔治·克鲁伊斯世界一流的在线减肥专家

内容概要

你是否觉得要减少臀部和大腿上的脂肪、脂肪团非常困难呢？
如今，无论你是否是“克鲁伊斯体重控制计划”的成员，都可以在4周之内减少脂肪10厘米！
乔治•克鲁伊斯减肥的秘密就是通过塑造新的肌肉来恢复新陈代谢水平，从而消耗掉脂肪，使臀部与大腿得到收缩。
　每天只需8分钟，你就可以通过简单的“8分钟减肥法”打造出健美的臀部与大腿；如果你能遵循乔治指定的美食计划（其中蕴含着塑造你全新身体所需要的各种基本材料）——该计划不对热量进行任何计算，也不对食物采取禁食，而是发挥了充分的想像力——助你成功战胜那些常常破坏减肥成果的情绪化饮食习惯。
　乔治•克鲁伊斯客户的成功减肥故事会让你感到欢欣鼓舞，在锻炼中你什么都不会失去——除了那些不想要的臀部与大腿脂肪！

作者简介

乔治·克鲁伊斯，世界首屈一指的在线减肥服务专家，乔治·克鲁伊斯在他的童年和青年时期一直在与自己的体重做斗争。
是为美国忙碌人群服务的一流减肥专家。
乔治是“美国在线(AOL)”上23000000用户的减肥教练：每周日，有超过5000，000名的读者在600种报纸上阅读他在《美国周末

书籍目录

第一部分 你的臀部与大腿 第一章 瘦臀细腿等着你：准备好通过每天的8分钟锻炼，从你的第一问题部位减少脂肪10厘米 第二章 乔治·克鲁伊斯革命：发掘打造瘦臀细腿的诀窍 第二部分 如何实施锻炼计划 第三章 第一步：8分钟运动 第四章 第二步：坚持营养饮食、防止情绪化饮食 第三部分 锻炼方案 第五章 将乔治·克鲁伊斯计划付诸实践：实施三阶段锻炼计划，打造完美瘦臀细腿 附录 更快地得到更长、更瘦的大腿 关于作者

章节摘录

书摘情绪化饮食的危害　很多人都能很容易地遵从克鲁伊斯减肥套餐，而且从不会感觉到吃得过多。
但我知道你们中间有一些人希望得到一些额外帮助，特别是那些倾向于情绪化饮食的人，这些帮助比物理疗法还要重要。
　什么是情绪化饮食呢？
它是指并非生理饥饿却随时吃东西，这也是对身体进行自我破坏的头号杀手。
在请我做指导之前，我的一些客户一遇到生活中的不幸就将目光集中在食物上了。
他们在高兴、悲伤、紧张的时候都大量进食，对他们来说，食物已经成为他们自我抚慰的工具。
　为了停止这样的自我伤害和情绪化饮食，你必须学会分辨情绪性饥饿与营养性饥饿。
营养性饥饿是生理上的需要，它为你的身体提供了“ 建筑材料 ”，帮助你保持身体健康、塑造瘦肌肉。
情绪化饮食往往由缺乏帮助、缺少快乐、无人予以温暖关怀所导致。
只有你用朋友和家人的支持来取代食物的慰藉，才能够从情绪化饮食中跳出来。
　在我的上一本书《清晨8分钟减肥极限挑战》中，我创造出了一种强有力的“ 群众解决法 ”，它能够为我的客户的情绪化饮食提供强大保护。
该书出版以后，我听到了许多成功的减肥故事，很多人都在努力实践并且对此非常喜爱。
“ 群众解决法 ”教你如何运用群众对你的支持力量来取代你对食物的需求和满足，它包括三条关键战略：　1成为你最好的朋友。
通常人们会对自己身体产生一种“ 爱一恶 ’ ’ 关系。
然而，你应该尊重自己的身体，并将其视为自己走向成功所接受到的最珍贵的礼物。
只有当你尊重自己的身体，并保证实施克鲁伊斯运动、摄取健康的食物时，你才可以获得极大的减肥成功。
为了成为自己最好的朋友，我建议所有客户设计一张被我称为“ 强烈誓言 ”的海报，你们在海报上写上自己的宣言，“ 我目前的身体是我得到的所有礼物中的珍品！
”在这种情况下，你们还要写出相信这种陈述将产生的积极成果。
例如，你可以写到，“ 我将视自己的身体为最重要的贵宾 ”，或“ 我要进行合理饮食 ”。
然后，在这些积极成果下面写lO个句子，用以描述为什么你的身体是最珍贵的礼物。
比如你可以写，　“ 我的身体可以带我到我想要去的地方 ”。
我鼓励你制作自己的“ 强烈誓言 ”海报，并将它复印三份，分别张贴在你家里或工作场所的三个不同场所，使自己能够经常看见。
　2建立一个支持圈。
创造出一个至少有七人支持自己的人际网络，它能够帮助和鼓励你坚持锻炼项目。
你的内部圈子可以包括你的家人、同事、朋友。
你应该选择在交流锻炼感觉时让人感到愉悦的人，其中三个人应该是电子邮件朋友，他们是在你觉得即将出现失败情况时，能够随时发送电子邮件的朋友；还有三个人应该是电话上的朋友，他们是在你有问题需要帮助时，马上就可以打电话联系的朋友；还有一个应该是对你负有一定责任的朋友，他是一个你能够每周见面一次，并共同温习在一周锻炼中你们所面临的挑战和取得的突破的人。
　3扩大你的圈子。
作为对你已经建立的七人锻炼互助圈子的补充。
你还可以在内部圈子里增加更多的朋友。
你可以加入克鲁伊斯减肥书籍读者群，也可以登录J0rgeCnlise.com网站，和数十万与你采取同样减肥项目的人们交流。
在我的《清晨8分钟减肥极限挑战》一书中，还有关于“ 群众解决法 ”的更多细节。
然而。
你现在学到的知识已经足以着手实践了，如果你还想了解更多的“ 群众解决法 ”，我建议你参考阅读《清晨8分钟减肥极限挑战》一书。

第一图书网, tushu007.com

P32-33

媒体关注与评论

书评“多么难以置信的锻炼新理念啊！
你不用单纯计算身体摄入的热量，其至不用去体育馆！
” ——《每日镜报》 “乔治·克鲁伊斯是世界一流的在线减肥专家！
” ——美国脱口秀女皇奥普拉·温弗瑞(Oprah Winfrey)给他的美誉 “乔治·克鲁伊斯为那些因工作繁忙而没时间锻炼的人提供了最好的减肥方案，我极力向大家推荐这一创新妙法！
” ——安德鲁·威尔医生 (美国亚利桑那州大学中西医结合项目主任) “要塑造出结实、苗条的身体，只需要清晨的8分钟就可以了！
停止午餐时匆匆的锻炼，也不要再将周末时间花在体育运动上了！
” ——英国(ZEST杂志) “我的大腿历来是身体的问题部位，而我现在有武器来战胜它们了！
” ——邦妮(坚持清晨8分钟训练法，4周内大腿脂肪减少了10厘米) “当我还是孩子的时候，就有一个‘大象腿’的外号了；如今，我正努力地实现“细腿”梦想！
” ——埃莉诺(坚持清晨8分钟训练法，4周内大腿脂肪减少了34厘米)

编辑推荐

本书作者乔治·克鲁伊斯是“全美健身教练大哥大”。
迄今，3000000人参加了风行全美的神奇“8分钟减肥法”，并取得了卓越成效——拥有魔鬼身材不再是梦想！
本书瘦臀细腿篇，让你摆脱多余脂肪，拥有魔鬼身材，轻松脱胎换骨，实现“细腿”梦想！

第一图书网, tushu007.com

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