第一图书网, tushu007.com

<<清晨8分钟>>

图书基本信息

书名：<<清晨8分钟>>

13位ISBN编号：9787501954353

10位ISBN编号：7501954356

出版时间：2006-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：乔治·克鲁伊斯

页数：185

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

内容概要

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！
本书将帮助读者打造出健美腹部，让你摆脱多余脂肪，拥有魔鬼身材，轻松脱胎换骨！
心脏病、乳腺癌、高血压……有很多让你减肥的好理由。
如今，无论你是否是“克鲁斯体重控制计划”的成员，都可以在4周之内腹部缩小15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，使腹部得到快速缩小。
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

作者：(美)乔治·克鲁伊斯 译者：冯原~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》(LEA We~~ad)上的专栏：他是美国杂志((First for womarl))的“减肥专家”版的专栏作家，每月有3000000名以上的读者：他还是《预防》杂志减肥专栏撰稿人，同样也在世界范围内拥有11000000之多的读者……现今，乔治在Jorge Cruise corn网站上已经拥有超过3000，000的在线客户，他的作品还被广泛地刊登在报干U、杂志之上。
而他本人在“早安英国”电视台(GVlTV)和奥普拉(0pah)脱口秀中频频亮相。
乔治的《清晨8分钟》是《纽约时报》所评选的最畅销图书之一，已被译成14种语言，至今畅销不衰。
　请登陆WWW.JorgeCruise.com你可以自由地浏览个人减肥信息。
~

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分 打造扁平腹部 1　第一章　清晨8分钟腹部扁平运动　明白自己的腰围为什么会减少15厘米 3　第二章　乔治·克鲁伊斯革命　发掘耗脂力量——打造肌肉组织 11　第二部分 如何实施锻炼计划 19　第三章　第一步：8分钟运动 21　第四章　第二步：坚持营养饮食、防止情绪化饮食 33　第三部分锻炼方案55　第五章　将乔治·克鲁伊斯计划付诸实践　三个阶段不同挑战。
打造扁平腹部 57　附录 179　补充一些打造扁平腹部的小秘密 179　关于作者 185

章节摘录

书摘对两个谎言的澄清　广泛流传的一个谎言就是女性不宜进行抵制性减肥训练，当然这种说法是错误的！
很多女性告诉我她们非常担心自己也锻炼出像男性一样发达的大块儿肌肉。
这种担心其实是杞人忧天，首先。
女性并不拥有能发育成那种肌肉的激素：其次，我的克鲁伊斯运动会帮助你打造修长、结实、滑润、性感的肌肉，这样的肌肉组织一点都不粗大、狂野，却是相当的细长、结实、细腻，它们不光看起来非常健美，而且能消耗掉大量的脂肪。
　下面还有一个我经常听说的谎言，很多朋友都问我，“乔治，为什么我的腹部脂肪太多，可我还要锻炼胳膊和大腿上的肌肉呢?”他们还告诉我，他们听说消耗掉腹部脂肪的最好方法就是只锻炼腹部，而不要活动身体的其他部位。
例如，他们每天在锻炼半个小时腹肌后就什么锻炼都不做了。
那好，我现在就明确地告诉你，这样的传言其实是一个巨大的谎言，大家都被它蒙蔽了，这样消耗脂肪的方法是根本行不通的。
还记得我关于肌肉组织的介绍吗?你需要在全身打造出全新的瘦肌肉来获取最佳的减肥成果。
如果你仅将注意力集中在锻炼腹部肌肉上，你就不能充分调动全身的新陈代谢系统来消耗腹部脂肪。
只有当你全身的肌肉组织都得到极大增强时，你的新陈代谢水平才能充分消耗掩盖你美丽腹部的脂肪，而你也必须消耗掉这些脂肪之后，才可以展现出自己健美的腹部肌肉，　阿拉巴马州大学的一项研究表明。
全面进行体育锻炼(例如你将在第五章进行锻炼的项目)的人要比那些仅仅锻炼腹部的人消耗的腹部脂肪要多很多。
另外一项补充研究显示，经过几个月的抵制性锻炼，你的新陈代谢水平就能上升7个百分点，这就意味着你每天能够多消耗数百卡的热量！
　这就是为什么我的锻炼项目中每周花三天锻炼腹部、一天锻炼上身、一天锻炼下身的原因。
　锻炼全身的肌肉有助于打造出消耗脂肪的肌肉组织！
除了能增强你的新陈代谢水平之外，我的全身锻炼法还能够帮助你打造出平衡的身体强度和更加匀称的体形。
通常，当你集中增强某一部位的肌肉强度时，你所打造出的不平衡的强度会使你受到伤害。
所以你必须增加全身的强度，使其保持在健康和优美的状态中。
P16-17

媒体关注与评论

书评“多么难以置信的锻炼新理念啊！
”　——《每日镜报》　　“乔治的减肥理念将对数百万因忙碌而讨厌体育锻炼的女性起到重拳出击的作用。
”　——安尼·戴阿蒙德《邮政日报》　　“您清晨的日常安排不足8分钟吗?洗头发?选择合适的着装?阅读邮件?在这些时间中你只需抽取一点儿来做锻炼，便可让你的身材在几周之内变得显著苗条。
”　——《时代》杂志　　“您无需通过旅行来进行体育锻炼，也不必无休止地散步，更不必制作复杂的饮食计划。
乔治这一科学减肥战略正帮助着数百万人身材变得苗条。
”　——《妇女世界》杂志　　“非常感谢乔治·克鲁伊斯的清晨8分钟锻炼计划，我的体重减少了18公斤，必须得选购腰围比以前少15厘米的裤子了。
”　——朱迪(坚持清晨8分钟训练法。
四周内溪围缩小了15厘米)　　“我所取得的成果甚至改变了我的人生，我会更多的控制自己的饮食习惯、体型以及身体的尺寸！
”　——莎伦(坚持清晨8分钟训练法，四周内衣服型号缩小了2号)

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！
本书将帮助读者打造出健美腹部，让你摆脱多余脂肪，拥有魔鬼身材，轻松脱胎换骨！

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