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：9787543315181

10位ISBN编号：7543315181

出版时间：2003-05

出版时间：天津科技翻译出版社

作者：(美)乔治.克鲁伊斯

页数：241

译者：徐健

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

<<清晨8分钟>>

内容概要

《清晨8分钟》刚一问世就风行全美，连续10周在亚马逊畅销书排行榜上稳居榜首。
《清晨8分钟》会教你改变不健康的生活习惯，恢复生命活力和热情，从释放到消耗热量，从修补到强化肌肉，从促进到保持效果，从开始到走向成功，会伴你走过每一步。
从《清晨8分钟》中你可以学会达到最佳健康状况的方法，以及如何以饱满热情，有计划有步骤地着手执行这项计划。
进行锻炼的时间已压缩到最低限度——8分钟，而你的能量则在这短短的时间内被最大程度地激发出来，产生巨大动力，推动你向着希望达到，也应该达到目的前进。
《清晨8分钟》这套方法很简单，所需的工具只需要一付哑铃和一把椅子，来完成两组简单的健身动作就足够了。

作者简介

乔治·克鲁伊斯是全美健身教练大哥大。
迄今，逾300万人参加这一健身训练，获益匪线。
他或她们中的代表会告诉你这种方法的神奇所在。

书籍目录

你获得了动力（安东尼·罗宾斯）准备好开始！
第一部分 乔治和你第1章 乔治的故事——本书的诞生第2章 你为什么会发胖——我们都被误导了第3章 愿望优势——你的坚实基础第二部分 神奇效果第4章 你两项快速动作就会成功！
——很快会瘦下来第5章 塑造一个全新的你——为什么要在早晨运动？
第6章 吃脂肪，减体重——既能享受美食又能有效减肥第三部分 锻炼计划第7章 4周就能令人刮目相看——把乔治的计划付诸实施第1周第2周第3周第4周第8章 你的新生活——如何保持成功并进一步降低体重外一章 竞走——锻炼你的心脏第四部分 速查资料吃脂肪，减体重的简便方法食物速查表“吃脂肪，减体重”一周饮食安排乔治推荐的菜谱“吃脂肪，减体重”饮食卡片争做减肥明星关于作者摄影图片提供者还要继续锻炼吗？

编辑推荐

《清晨8分钟》全美畅销书排行首位，风行美国的8分钟减肥法！
专为没有时间进行锻炼的人们设计的瘦身计划。
每天只需8分钟！
每天坚持做两组动作，再配合以有效的饮食计划，你就能扔有一个完美的体形。
但应该承认，如果缺乏毅力和动力，想要减肥仍然是困难的。
读了《清晨8分钟》之后，你定会情绪高涨！

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