

<<女性成功塑身>>

图书基本信息

书名：<<女性成功塑身>>

13位ISBN编号：9787811007541

10位ISBN编号：7811007541

出版时间：2007-5

出版单位：北京体育大学

作者：帕米拉·皮克

页数：279

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>

<<女性成功塑身>>

前言

我从17岁那年开始当模特，但却没福气成为那些吃什么都不会发胖的模特中的一员。

(我真的非常嫉妒她们。

)所以我必须选择健康的生活方式，学会怎样合理地进行饮食(在大多数时候)以及如何进行锻炼。

一年中不管什么时候，遇上什么样的天气，我都得身着比基尼，面对挑剔的时装评论家。

这使我十分希望长期保持良好的体形。

尽管许多食谱都保证可以快速减掉体重，诱使我们相信只要少沾这个、控制那个、节食或服药片就能获得梦寐以求的魔鬼身材，但我还是从22岁开始就一直贯彻着那个对我非常有效的瘦身美体准则。

当然，在人生不同时期我面临着不同挑战：比如为《花花公子》杂志拍照或必须穿上婚纱时，我还得减掉一部分体重。

然而，我始终相信，保持良好身体、生命活力和瘦身效果的最重要、最有效的途径是长期不懈地坚持锻炼，而这正是大多数减肥食谱所不具备的——帕姆·皮克(Pam Peeke)的《女性塑身健康人生》一书却包括了女性塑身的方方面面。

这是一本关于改变、关于获得一种全新的生活方式的书——这种方式会使你终生拥有自尊和自信。

做到这一点的关键在于：明白什么对你的身心健康有用，而什么又是没用的。

很多女性都在致力于改变自己的生活方式、改变对自己的看法。

每当读到她们的成功故事，就不禁想到我的母亲。

她老是对我说保持体重比减掉它要容易得多。

可不幸的却是：这也是她所知道最难做到的事情。

她一直在和她那9公斤体重做着斗争，我记得她要么节食，要么吃减肥餐(其中有一种是一天只吃6只香蕉)。

食物虽非她的朋友，却能让她舒适，这种关系真是复杂!当我母亲开始这项挑战计划时，她重新体验到了舒适。

《女性塑身健康人生》一书包含了女性所有的弱点，而且通过提供相关信息和解决方法来帮助女性克服弱点，增强自己。

本书里的计划是强调意识到生活压力的重要性。

无论这个压力是大还是小，它都是周全而机动的指导。

现实生活中的成功事例不仅仅只是向我们证实了潘·皮克(Pam Peeke)博士的智慧和 he 对于不同年龄、职业、种族和体形女性的了解，而且还给了我们继续坚持健康生活道路的动力和灵感。

<<女性成功塑身>>

内容概要

《女性成功塑身》是畅销书作者帕米拉·皮克运用最新研究成果，为女性朋友量身定做的一套训练计划。针对女性荷尔蒙状况、新陈代谢规律和生理要求，制定的“精神心灵-饮食习惯——美体塑形”三侠一体的准则，帮助任何年龄阶段的女性在12周之内实现令人惊讶的“减肥+健身”的双重改变。

<<女性成功塑身>>

作者简介

作者：(美国)帕米拉·皮克 译者：江承志 高扬 帕米拉·皮克博士（Dr.Pamela Peeke），畅销书《年过四十、战胜肥胖》作者，马里兰大学医学院教授，美国有线电视新闻网（CNN）“美国之晨”以及美国国家广播公司（NBC）“今日新闻”常客，《美国居家通讯》、《秀》、《体线》、《魅力》、魅力、《瑜珈》等杂志的专栏作家。

被誉为美国国立卫生研究院（NIH）最出色的女性医师，治疗过多位《财富》美国500强高层主管。

<<女性成功塑身>>

书籍目录

致谢前言：真实事例辛迪·克劳芙的序言第一章 造福女性的突破寻找女性的健康准则差异万岁！
成功准则：“精神心灵—饮食习惯—美体塑形”三位一体心理小障碍女性对自己的承诺实施你的“塑身美体，2周挑战计划”不再隐藏自己——从身体到心灵她打败了所有痛苦并重塑腰围95岁时，她仍然在进行着第二章 女性健康的调节：从身体结构到荷尔蒙水平变化的历程脂肪，肌肉和性别女性荷尔蒙水平的四个阶段第一阶段：开始来月经到第一次怀孕第二阶段：生育期第三阶段：准更年期和更年期第四阶段：更年期之后你的年龄阶段，你的计划，你的身体状况第三章 精神心灵：女性终生健康之心态积极十法准则1：拥抱逆境准则2：找到自己动机的“靶心”准则3：自乐准则4：抱怨，悲叹，牢骚，可总得完成工作准则5：目标在于进步，不在于完美准则6：不要让压力扰乱你的心绪与肠胃准则7：让自己轻松准则8：学会明智地调整自我准则9：为赢得关爱自我的权力而奋斗准则10：从你自己的“女性密友群”获得支持准备好了吗？
第四章 饮食习惯：女性终生健康之饮食方法第五章 美体塑形：女性终生健康之训练准则附录A训练指导附录B问与答附录C每日进程报道附录D可供选择的方案与公式附录E真实的成功事例

<<女性成功塑身>>

章节摘录

玛格丽特体内的脂肪占整个身体的45%，血糖、胆固醇和血压都超过了正常标准。

她母亲患有心脏病和糖尿病，玛格丽特也正步其后尘。

为了三个孩子，她希望继续生活下去。

失去这一切，对她而言简直就是噩梦。

我告诉她只有改变现状，才能拯救生命。

我们共同制定了一套对她行之有效的生活方案，即饮食的新方式、锻炼身体以及正确处理对身心健康不宜的各种压力。

按新方案生活了几个月后，她留了一封语音邮件给我，说丈夫理查德病了，她只能等到丈夫康复才能再度开始自己的新生活。

我叹了口气，她正在积极地改变自我，可我担心她会放弃。

但谁又有权责备她呢？

5个月以后，她回来了，坐在休息室，我恰好经过她身边。

你可以发现她真的不一样了。

几个月前所见到的那个面带愁容、神情沮丧的玛格丽特变成了一个满面微笑、外表安详、体态匀称的女性。

玛格丽特告诉我理查德患了肠内阻塞，生命受到威胁，必须在离家60英里一家大医院的加护中心就医，她已在丈夫病榻前照顾了4个月。

我原先认为，这个女人可以找到极好的理由放弃新的生活方案——面对生病的丈夫和一大堆压力。

她完全有可能停止锻炼、暴饮暴食。

插图：

<<女性成功塑身>>

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>