

《身體調校聖經》

图书基本信息

书名：《身體調校聖經》

13位ISBN编号：9789862296493

10位ISBN编号：9862296496

出版时间：2012-5

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：提摩西·費里斯

页数：624

译者：陳正益

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《身體調校聖經》

內容概要

出版首週衝上紐約時報暢銷書排行榜No.1 亞馬遜網路書店總榜No.1、運動類No.1及健康類No.1，且占據TOP 100長達1年，五星評價讀者實證書評破千篇 數以千計讀者自發拍攝各類成功實證影片上傳Youtube網站 商業周刊第1275期書摘報導這本書解答了提升身體性能的一切問題1天只睡2小時就精神飽滿、1個月不運動瘦9公斤、幾袋冰塊加速3倍減脂效率、4小時增肌13公斤這本可以解決有關你身體一切問題的鉅著，你想先讀哪一部分？這絕對不是另一本普通的減肥或健身的書。《身體調校聖經》所提供的，是對人類重建身體的全新探索，全盤收錄幾百位優異運動員、幾十位醫師，以及幾千小時讓人目瞪口呆的個人實驗智慧；從奧林匹克訓練中心到地下實驗室，從矽谷到南非，作者提摩西·費里斯念茲在茲的改變人生問題是：對所有關於身體的事情，如何以最小的改變來創造最大的成果？這也就是本書最重要的觀念——「最低有效劑量」。以燒開水來當例子：既然100 的火力就能讓水沸騰，為什麼我們要加熱到200、300 呢？煮沸更久並不會讓水「更沸騰」，只是浪費資源。如果在太陽底下曬15分鐘就能誘發黑色素，為什麼要做一整天日光浴呢？花費了過多時間，還可能傷及皮膚。更多未必更好，找到最有效的那個點，才是最重要的。在這本書中，作者便致力於追尋各種提升身體的解決方案，親身測試了幾千小時後，針對減脂、減重、增加肌肉、增強身體耐力、性愛技巧，乃至於睡眠品質……等等，找出了「最低有效劑量」。許多方法是專業運動員超越極限的撇步，有些做法則前衛激進，但正是這些超前的思維與方法，突破了傳統的瓶頸，為它贏得了空前的掌聲。你會從書中學到（每一個都花不到30分鐘）：．如何在30天裡，只靠低醣減脂法（完全不借助運動）減去9公斤．如何用幾袋冰塊就讓減脂速度加快300%．如何在28天裡，既不用類固醇，總共也只在健身房鍛鍊4小時，就增加了13公斤肌肉．如何1天只睡2小時就覺得精神飽滿．如何讓女性伴侶享受長達15分鐘的美好性愛．如何讓睪丸酮多出2倍、精蟲多出1倍．如何在12週裡，讓自己從只能跑5公里變成能夠跑上50公里．如何扭轉「永久性」的運動傷害．如何在短短半年內，讓你的舉重能力增加150磅（67公斤）．如何在十天內輕鬆學會游泳．如何比脫逃大師胡迪尼閉氣更久？這只是全書的一小部分。你不需要更好的基因、更嚴格的自律，你只需要可以鼓勵你繼續下去且馬上看得見的成效。這正是本書問世的目的。

《身體調校聖經》

作者簡介

作者簡介

提摩西·費里斯 Timothy Ferriss

曾被Fast Company（美國最具影響力的商業雜誌之一）提名為「2007年最有創新力的商業人物」之一，也是《紐約時報》、《華爾街日報》與《商業週刊》書籍排行榜No. 1暢銷書作者。他的第一本書《一週工作4小時，晉身新富族！》（The 4-Hour Workweek）已經以35種語言在全世界發行。

《連線》雜誌因為他非凡的操控身體能力而稱他為「矽谷超人」，他同時也是探戈世界的紀錄保持人、前巴西柔術（中國散手）冠軍、普林斯頓大學客座講師，以及由美國航太總署艾密斯研究中心（NASA Ames Research Center）發軔的奇點大學（Singularity University）的教學人員。

不拿自己做人體實驗時，提摩西最喜歡到Nike、哈佛大學公共衛生學院（Harvard School of Public Health）等組織所舉辦的活動中演講。

你可以到以下的網址查看他最近又做了什麼研究與實驗：www.fourhourbody.com

譯者簡介

陳正益

台灣澎湖人，1954年生。曾任《PC Home電腦家庭》副總編輯、《HIT!職棒迷》總編輯。著有《金臂人黃平洋》、《用心看球》、《雲霄飛車家庭》、《薛仁貴新傳》。鄭初英 台灣省雲林縣人，目前為家庭主婦，兼事翻譯。譯有《空中火力：大衛·羅賓遜》（麥田）、《葛蕾西·艾倫殺人事件》、《格林家殺人事件》（臉譜）、《英雄與梟雄》（商周）、《少做50%，贏得100%成效：雲豹變大象的偽工作與假流程》（三采）等。

書籍目錄

起點

更瘦，更高，更快，更強壯？如何讀這本書？

基礎篇 - - 萬事起頭難

最低有效劑量 - - 從微波爐到減肥

改變規則的規則 - - 任何流行的事都是錯的

原爆點 - - 啟動與自治

原宿時刻 - - 成為全人的決心

難以捉摸的體脂 - - 你究竟有多胖？

從照片到恐懼 - - 讓失敗變成不可能

去脂 - - 基礎篇

低醣減脂法 - - 如何在30天內不運動就減輕20磅

低醣減脂法 - - 細節與常見問題

損害控制 - - 狂飲不增脂

減脂四騎士 - - PAGG

去脂 - - 進階篇

冰河歷險記 - - 以掌握溫度控制體重

血糖開關 - - 美麗的數字100

最後一哩 - - 就剩這5-10磅了

增肌篇

創造完美的臀部 - - 或者減掉超過100磅體重

6分鐘收腹操 - - 確實有用的兩種運動

從怪胎到怪物 - - 如何在28天裡增肌34磅

奧卡姆計畫 - - 最大質量的極簡理論

奧卡姆計畫 - - 細節

性趣篇

15分鐘的女性高潮 - - 首部曲

15分鐘的女性高潮 - - 陰部曲

性愛機器 - - 三倍睪丸酮大冒險

快樂結局與兩倍精蟲

完善的睡眠

營造完美的夜間睡眠

超人睡眠法 - - 利用多相睡眠減少睡眠時間

傷害逆轉

逆轉「永久性」的傷害

度假兼就診

預健 - 身體的傷害預防

跑更快，跑更遠

向美式足球員看齊 - - 序曲：跳得更高

向美式足球員看齊 - - 跑得更快

特強耐力 - - 12週內從5公里跑到50公里 階段

特強耐力 - - 12週內從5公里跑到50公里 階段

讓你更強壯

輕鬆當個超人類 - - 與貝里．羅斯一起打破世界紀錄

吃大象的方法 - - 如何增加100磅仰臥推舉

從游泳到揮棒

我怎麼在10天裡學會輕鬆游泳

打造貝比．魯斯

如何比胡迪尼閉氣更久

活得久，活得好

長生不老

最後的思索

附錄與特輯

常用度量與換算

檢驗 - - 從營養到肌肉纖維

身體主要肌肉群

自我實驗的價值

辨認壞科學 基本篇 - 怎麼才不會自己騙自己

辨認壞科學 進階篇 - 好啦，你有顆新藥丸了.....

低醣減脂法 - - 194 人的回應

性愛機器 - - 細節與風險

素食機器 - - 嘗試2週植物類飲食的理由

素食機器 - - 28 天的素食實驗

《身體調校聖經》

精彩短評

《身體調校聖經》

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:www.tushu000.com