

《塑身减肥普拉蒂》

图书基本信息

书名：《塑身减肥普拉蒂》

13位ISBN编号：9787807281900

10位ISBN编号：7807281901

出版时间：2006-01-01

出版社：广东经济出版社

作者：陈雪梅

页数：119

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

前言

轻松享受Pilates的魔法塑身 那日和我多年的好友聊天时，她突然问道：“YOYO，你好久没问我你的腰瘦了没有啦！”是呀！经她这一问，我才意识到自己竟在不知不觉中放下了4年来的心结。在这4年里我从绕着大学的操场傻跑到不去健身房也能减肥，从跟着室友节食到现在健康饮食，这期间塑身的艰辛只有经历过持久减肥的人才能体会得到。因为我经历过、痛苦过，所以我想把自己的减肥心得和那些正在减肥或打算减肥的朋友们一起分享，希望能给大家一些借鉴，少走一些我曾走过的弯路，早日拥有你想拥有的身材——健康、性感、自信而富有神采。回首我走过的塑身弯路，大致有3条经验值得总结：第一，没有找到适合自己的瘦身运动。每个人的体质和体型都存在着个体差异，如果找到适合自己的运动，你将会终身受益。我的体型并不肥胖，但偏向丰满型，腰腹的赘肉比较明显。近4年来我坚持跑步，但腰腹的变化并不大。直到我上了Pilates课程后，第七天奇迹就出现了，我的腰腹赘肉，明显地缩小收紧了！其实，Pilates的精髓就是腹部训练，通过对核心肌群的控制从而唤醒深层肌肉达到由内至外的长久的塑身效果，所以Pilates是一种非常适合我这种体型的运动，它让我在极短的时间内达到了4年来都没有达到的减腹效果。第二，不知道减肥和塑身的区别。当年为了帮助我减肥，师兄们陪着我绕操场跑步，现在回想起来心里仍然觉得暖暖的。其实我那时并不需要全身减肥，只需局部塑身就够了，所以没跑几圈，腰一点变化也没有，除了小腿变粗了，不该减的地方倒先减了。可见那时我那群可爱的师兄们根本不知道男生和女生减肥的方式是不同的，女生减脂比减肥更重要。第三，没有找到适合自己的饮食方式。近4年来从盲目节食到合理饮食的这段成长历程，让我深刻地体会到要学会尊重自己身体的需要，就如我们老祖宗说的，“想吃就吃，想喝就喝”，至于怎么吃，怎么喝，我向大家推荐一本对我帮助很大的书，一本改变了我饮食观念的书——《改变一生的饮食计划》(Dr Gillian McKeith)。瘦身不是虐待身体，而是善待身体，不是不吃，而是多吃，不是乱吃，而是会吃。我之所以编著这套《普拉蒂女孩》丛书，是因为Pilates的神奇魔力让我不得要把它介绍给每一个正在改变形体的朋友们。Pilates帮助了我，它同样也能改变你的身体现状，为你的魔法塑身给予帮助和信心。希望所有人在追求美的路上多一些智慧，少一些盲目；多一些欢笑，少一些泪水；多一些坚持，少一些放弃。这套《普拉蒂女孩》丛书共分4册，分别为：《塑身减肥普拉蒂》、《随时随地普拉蒂》、“SPA香薰普拉蒂”和《美丽妈妈普拉蒂》。这4本书分别针对4类不同塑身减肥需求的读者朋友而量身打造，全套丛书至始至终突出科学、实用、有效、简便等特点，是目前图书市场上较为少见的一套真正具有DIY实操价值的Pilates自我训练丛书。《塑身减肥普拉蒂》分册，主要针对渴望瘦身的人群以及瘦身不成功、只需局部塑身的朋友的美体需要而设计。此书开篇就清晰地告诉大家：减肥和减脂的区别在哪里以及快速降低脂肪率的方法。在有了正确的瘦身观念基础上，开始科学有效的Pilates塑身训练。本书还通过分析你的饮食误区，从而改变你的饮食观点，进而完全转变你对健康的理解。最后根据你不同的时间段和不同的塑身需要，为你量身打造富有个性化的Pilates完美体态课程。《随时随地普拉蒂》分册，主要针对匆忙的上班族的美体需要而设计，本书没有呆板的框架，而是把Pilates融入到每天的日常生活中，从清晨起床操到睡前安眠操，书中用大量的篇幅来介绍贴心、实用的室内户外的各种随意运动，而这些都是不需要特别跑到健身房都可以随时随地进行练习的Pilates运动。同时，书中还介绍了配合Pilates运动的科学的保健食品，并在介绍办公室Pilates时，解决了上班族为之无奈的午餐困扰，还你一个活力四射的午餐时光。《SPA香薰普拉蒂》分册，主要是为追求生活品质，但因时间原因而无法如愿的美女们设计的，让她们在家中一样能SPA。书中介绍了漂亮SPA Pilates的基本套路和健康SPA Pilates的解决方案，编者针对美体、健康的具体问题设计出相对应的动作和香熏、按摩以及蔬菜饮食等方法，力求7天打造SPA Pilates俏佳人：7天之中每天都可以设计一款适合当天身体状况和心情的SPA Pilates动作和瘦身纤体美味晚餐。《美丽妈妈普拉蒂》分册，主要针对妊娠期和产后哺乳期的美丽准妈妈和新妈妈们的美体需要而设计，书中贴心地将怀孕和产后分成3个不同的时间段，并针对这3个不同时间段漂亮妈妈们身体可能出现的不同状况，从Pilates运动、保健饮食等方面设计出相对应的解决方案。编者由衷地希望本书能陪漂亮妈妈们一起度过这段伟大而辛苦的时期。如果这套丛书能切实地帮助到广大读者，那开心的不单是我一个人，还有策划和编辑赖咏老师，摄影师欧志航先生，以及广州汗牛文化公司编辑部和设计部的美女们，因为他们都以Pilates的执着和热情投入其中，让我深受感动。摄影师欧志航先生是一位对生活对生命都充满激情的人。在整个合作过程中，他跳跃的拍摄创意以及收放自如的角度拿捏都让我深受感染。尤其令我感动的是，在我们的拍摄时间和他的工作档期撞车时，他牺牲了休息时间增加额外工作量来完成图片的拍摄，

《塑身减肥普拉蒂》

在此我要向他再次致以谢忱！此外，还要感谢一位朋友，一位用他的言行来演绎“心存善念”的朋友。就是这句“心存善念”，让我毫不犹豫地答应了担任中山大学心理辅导瑜伽老师的邀请，同样也是这句“心存善念”，让我在提笔编写本丛书的每一个字时都始终心存慈悲。最后，我要把这套丛书献给我的父亲——一个真正爱我的伟大的男人。 陈雪梅(YOY0) 2005年12月于“汗牛品味坊”

《塑身减肥普拉蒂》

内容概要

前言 轻松享受Pilates的魔法塑身 第一章 当减肥遇上塑身 健康体能科学自测减重与减脂的区别什么是体脂肪 / 如何健康快速地降低体脂肪率肌力运动如何燃烧脂肪 / 肌力运动练多长时间合适 第二章 当塑身遇上Pilates 什么是Pilates : 从感知到认知 Pilates的八大益处 Pilates的七大精髓 Pilates的呼吸方法 Pilates的训练原则训练之前需要注意什么? 初学者的O & A Pilates动作的预备位置 第三章 强效塑身燃脂Pilates 基础动作骨盆卷动仰卧脊椎旋转胸部抬起胸部抬起并旋转一百次预备式单腿伸展月国绳肌伸拉I 开瓶式旋转初级肩桥预备式 侧提前置支撑后置支撑 T式大挑战预备式髌关节划圆圈预备式肘撑侧前踢基本背伸展单腿踢提升动作卷曲上提超越卷动双腿伸展腹斜肌单腿交叉伸展一百次胭绳肌伸拉II 颈椎上提自行车式肘撑抬腿泳式侧弯 T式大挑战I T式大挑战II 分腿摇摆胭绳肌伸拉III 剪刀式双腿踢天鹅潜水预备式 第四章 当Pilates遇上饮食疑问八个你瘦不下来的原因对份量大小不够诚实吃进过多的油脂完全或几乎不吃早餐垫肚子时用错食物常吃过度加工过的食品忽略了钙质的重要性对荚豆类认知不足对糖分上瘾细数你对瘦身的误会蔬菜吃多了也会有小肚腩? 水果吃多了也会发胖? 不吃主食就会变得苗条? 不吃肉一定不长肉? 运动有利于减肥吗? / 喝酒可以减肥吗? / 面包真的是“减肥杀手”吗? 第五章 因时制宜的Pilates课程节假日60分钟Pilates完美体态下班后30分钟Pilates健康美体

《塑身减肥普拉蒂》

作者简介

陈雪梅(YOY0)

资深瑜伽、普拉蒂导师。毕业于广东外语外贸大学英文专业。五年前开始潜心研究教授瑜伽，并与中外名师广泛交流，不断吸取新的运动保健元素，因而成为中国健身界最早从事推广普拉蒂运动的导师之一。

作者曾接受广东卫视及香港本港台专访，现在广州力美健、动静界、广东电视台、中山大学等院校及多间著名大型健身会所教授瑜伽、普拉蒂，教授学员近万人。

E-mail : yoyo—cxm@yahoo.com.cn

《塑身减肥普拉蒂》

书籍目录

前言 轻松享受Pilates的魔法塑身 第一章 感受普拉蒂什么是Pilates?我适合练Pilates吗?你练Pilates的目的是什么?Pilates的五大训练原则健康的正确姿势和体态 正确的站姿和坚姿 正确的体态 问题体态的运动矫正处方 第二章 清晨普拉蒂唤醒你的大脑：Pilates呼吸活力起床操快乐梳洗：刷牙瘦腿操 洗脸塑臀操一日健康饮食之：早餐 第三章 户外普拉蒂等车塑身Pilates包包美体Pilates开车活力Pilates走路塑身Pilates 第四章 办公室普拉蒂眼睛放松Pilates精神减压Pilates活动肩颈Pilates午后防倦Pilates会议室塑身Pilates一日健康饮食之：10：30果汁茶点一日健康饮食之：午餐办公室健康茶饮 第五章 乘机普拉蒂防耳鸣按摩法防肩酸背痛Pilates防久坐腿胀Pilates一日健康饮食之：15：30果汁茶点 第六章 睡眠普拉蒂睡前放松操侧卧安睡法沐浴催眠法食物催眠法一日健康饮食之：晚餐一日健康饮食之：21：00宵夜

《塑身减肥普拉蒂》

章节摘录

什么是Pilates？ Pilates与许多瘦身运动相比，显得更独特且有效，从名称上理解，Pilates首先是一个德国男人的名字，然后才是一个健身运动的名称。 这个德国男人的全称是Joseph Pilates,自幼体弱多病。久病成医的他，经过多年研究东西方的运动后，于1912年第一次世界大战期间创建了一个新的健身运动——控制学，为纪念这一传奇的男人，大家使用他的姓Pilates来命名他编创的这项运动。 Pilates是一项优雅的健身运动，它把东方的呼吸、意念与西方的肌体训练完美地融合贯通。在运动中，配合呼吸用意念感知身体，唤醒腹部深层肌肉，重塑腹部线条，从而整合身体与心态。 Pilates不单纯是一项运动，而且是涉及到饮食习惯、思维模式、生活态度的一种新生活哲学。通过Pilates动作的锻炼，使自己自然而然改变生活态度，进而潜移默化地影响个人、社会、自然这个整体的生物场，把它往充满力量、充满希望与和谐的方向进行转变，这对生活、情绪处于失衡状态，内心压抑、缺乏安全感的现代人来说，更能让他们深入地认识自己、了解自己、把握自己，并且知道自己真正想要什么，从而好好生活，懂得珍惜、感恩。 P7

《塑身减肥普拉蒂》

编辑推荐

随时随地Pilates，找回母体般自然放松状态，打造优雅明星气质！本书主要针对匆忙的上班族的美体需要而设计，全书没有呆板的框架，而是把Pilates融入到每天的日常生活中，从晨起到睡眠，从室内到户外，从乘机、开车到坐车、步行，随时随地都可以进行的Pilates，不花钱就可以实现的魔法塑身！集瑜伽、体操、芭蕾精华于一体，Pilates女孩带你从静力健身运动中找回自己无限伸展的自信！

《塑身减肥普拉蒂》

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