

《喬科維奇身心健康書》

图书基本信息

书名：《喬科維奇身心健康書》

13位ISBN编号：9789866032523

出版时间：2014-3-25

作者：諾瓦克·喬科維奇(Novak Djokovic)

页数：224

译者：郭政皓,劉怡伶

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

《喬科維奇身心健康書》

內容概要

《喬科維奇身心健康書》

作者簡介

書籍目錄

序章 從崩潰邊緣登上世界冠軍

過去，每當我朝著夢想邁出一大步，就會被一股莫名的無力感絆住，
現在，我清楚感受到自己的改變，
我終於可以痛快贏一場。

第1章 戰火中練球的小孩

科索沃戰爭阻擋不了我的網球路，
我會去找剛遭到北約空襲的地方，
心想如果昨天轟炸了某個地方，今天可能就不會來.....

第2章 初嘗勝利的甜美滋味

2011年，我實現了兩個畢生夢想：
贏得溫布頓冠軍，還有成為世界排名第一的球員。

第3章 撇開「這樣才對」心態，讓我逆轉勝

共黨統治下，只能有一種思考、一種生活、一種飲食。
大多數人都被恐懼牽著走。
網球開拓了我的眼界，讓我有開放的心態，放膽去改變。

第4章 這樣吃，拖累你的健康

無論在球場、職場、情場，每個人都想成功，
良心建議，從撇開偷偷破壞身心的壞食物開始。
只要去嘗試就行了。
對我來說，最糟糕的挫敗不是失敗本身，而是決定不去嘗試。

第5章 吃出人生致勝局

我堅持提升身心表現的四項守則：
一、慢慢吃，用心吃，二、給身體清楚的指示，
三、保持正面心態，四、重質不重量。

第6章 把心打開，好東西才進得來

開放你的心，放進愛、喜悅、快樂，會帶給你好的影響。
我很喜歡跟小朋友相處，他們渾身是正面能量 - -
對所有事物熱情、好奇，永遠等著要開心大笑。

第7章 人人做得到的健身計畫

幾種簡單的健身運動，
能幫你提升柔軟度、舒解壓力、恢復體能，
不論你體適能狀況如何，都可以表現更好。

第八章 冠軍的餐盤

14天健康食譜，
幫助我減重、揮別過敏、儲備滿滿能量，
更重要的是實現夢想 - - 成為世界第一。

後記
附錄 好食物指南

《喬科維奇身心健康書》

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