

《9小时6腹肌》

图书基本信息

书名：《9小时6腹肌》

13位ISBN编号：9787549110255

出版时间：2014-2

作者：车志健

页数：192

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

《9小时6腹肌》

内容概要

《9小时6腹肌：健力型男计划》是由著名的专业健身教练专门为工作忙碌的都市男性量身定制，只需一对哑铃，每天在家锻炼15分钟，结合科学合理的三餐饮食法，六周即可改善体形。其中详细讲解每个肌肉群的锻炼方法，设有基础动作和加强练习、动态及静态的伸展放松。同时提出“快餐也有益”的黄金饮食法，适当选择和搭配膳食和饮品，令“减重+增肌”事半功倍，逐步成为6腹肌的魅力型男！

《9小时6腹肌》

作者简介

车志健，香港著名营养师及健身顾问，拥有15年从业经验；于2013年刷新了高尔夫球吉尼斯世界纪录。他在过去十年分别出版过3本体重管理书籍，现在为多本国际杂志撰写健康专栏，每月读者超过50万。车志健在美国夏威夷大学主修营养学，并在当地开始他的营养及健康顾问事业。多年来他已帮助数以千计的人达成自己的健身目标。

书籍目录

六个星期后你会.....	
得到结实和更具线条的男士身形	
展现六块腹肌并减少全身脂肪	
更健康和更有活力	
更有自信	
Part1前期准备1	
自我体能评估2	
自我测量5	
跟踪进度6	
设定目标7	
Part2进入训练9	
重量循环训练10	
你需要的是.....11	
重要提示12	
家庭健身的益处12	
认识你的身体14	
练前动态伸展15	
练后静态伸展17	
Part3循序渐进23	
9小时6腹肌健力型男计划24	
第1周重量循环训练+修身快餐餐单24	
第2周重量循环训练+修身快餐餐单40	
第3周重量循环训练+修身快餐餐单55	
第4周重量循环训练+修身快餐餐单70	
第5周重量循环训练+修身快餐餐单85	
第6周重量循环训练+修身快餐餐单100	
Part4健康饮食117	
快餐6腹肌饮食法118	
快餐也有益120	
Brian6腹肌黄金法则121	
其他营养的基础知识124	
早餐126	
了解脂肪含量128	
· 麦当劳129	
· 茶餐厅130	
· 茶楼132	
午餐134	
· 中式粉面136	
· 茶餐厅137	
· 茶楼139	
· 肯德基141	
· 比萨142	
小食144	
小食搭配146	
晚餐148	
· 茶餐厅148	
· 日本料理150	

《9小时6腹肌》

- 东南亚食品快餐153
- Part5补充营养155
- 营养补充品：助我成功打破吉尼斯世界纪录的秘密武器156
- Part6魅力型男167
- 利用衣着凸显身形168
- 男士仪容171
- 培养嗜好的重要性175

《9小时6腹肌》

精彩短评

- 1、健身好教材！可行性强，实践中！
- 2、凑合

《9小时6腹肌》

精彩书评

1、明知抽烟不好，我却每天一包。明知锻炼的好处，我却可以好几个月不动一动。明知不该吃这玩意，我却经不起诱惑。……明知我却，我给这毛病起的名字，相信一定不少人跟我一样有这毛病，有人将此毛病归结为意志力不强，也许吧，就我而言，只是不想生活太过拘谨，工作已经很累，生活还要这必须那不行的，不是更累？但该付出的代价总是躲不过，有天我弯下腰想捡起个东西时觉得难受，原来肚子顶住了……我开始想是不是应该有些“必须”和“不行”来约束一下？我不愿意十分刻板地生活，能不能在随意与约束间找个平衡点？最后我终于发现一个法子。这法子来源于我那个弯腰会顶住的肚子，不，是为了减肚腩而弄的一本书《9小时6腹肌》，这书提到了一个15分钟的概念，每天锻炼15分钟，总共花9个小时，之后6块腹肌就会出来。我照着书试了试，的确改善不少，具体的效果我就不形容了，不过我深深体会到作者为什么会强调15分钟的概念。15分钟说长不长，说短不短，大家都觉得做运动得花上半小时或更多时间，15分钟是不是有点短呢？对于我们这些只为保持一定身材的人士，让身体得到一定运动量即可，15分钟是个恰到好处的周期：第一，时间不长就很难给自己找借口不运动，比如今天累了，不练想了之类，容易实施；第二，每天15分钟已经能带来不错的运动效果，对于非追求极致体型的人来说，恰到好处。15分钟其实可以延伸到治疗其他的“明知我却”病，就是一旦有“邪念”产生，告诉自己先等个15分钟。想抽烟了就给自己15分钟的时间，15分钟后还想抽，那就去抽，但这15分钟里，你可能因为看一档节目、发个短信、刷个微信或打一通电话，结果忘记了抽烟这回事，15分钟后你也许真不去抽烟了。恰巧今天在收音机听到，一个美国女孩用15分钟的理念成功减肥115磅，相当于104斤！她一旦想吃美食了就让自己等上15分钟，吃美食的几率明显降低，对了，她提到她到健身房健身的时间也是15分钟。

《9小时6腹肌》

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