

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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)博士的智慧和他对于不同年龄、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.Pamcla 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、《瑜伽》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式，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己，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式——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》

精彩短评

1、书中提到了3M，即mind-mouth-muscle，从精神、饮食和肌肉训练创建了新的关于女性的身心健康锻炼方式。而且针对女性荷尔蒙分泌的四个阶段给出了不同的针对性的方案。一开始我只是单纯地想用此书那些身形变化巨大的女性的对比照片激励自己在keep fit的道路上坚持走下去，仔细地看进去，学习了不少知识。有一点不喜欢的是，我不喜欢这书的纸张，有点点发黄和粗糙。或许是我比较挑剔的原因吧，我不喜欢让我感到不适的纸张和排版，比如纸张粗糙，行文的行距过大等，这样严重影响我的阅读心情。还好，内容不错。总而言之，很喜欢。

2、这本书貌似在国内卖的不好。我在国外的時候，买过一本英文原版的，也是在amazon买的，销量灰常好~我觉得这本书不被大家认可的原因可能有以下几个：1.这本书的用纸和排版不好，导致一般读者认为这是一本不起眼的书。2.里面提到的饮食部分是符合西方人饮食结构的，在国内可能并不适用，毕竟我们没那么多全麦食品。看到有个购买者的评论说，这本书里面废话太多。其实经历过多次减肥的人都有体会，减肥不仅是控制食欲，多运动。还有最重要的也是书本里提到的mind--精神，情绪控制。很多减肥者，从厌食到暴食不是饿了，而是精神上的问题。只有了解自己情绪变化起因，才能更好的减重成功以及后期保持。

3、全篇文章采用不断引述案例的方式，告诉你只要开始健身，就要坚持，然后就可以达成理想效果，废话太多，感觉就是在做推销，什么3M，只要稍稍学过健美的人都知道，玩弄概念，总之很不咋样~~

4、包含减肥各方面的知识，简明通俗，很适合一般减肥者阅读。还有励志，如果你要尝试减肥，就从这本书入手。

《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：www.tushu000.com