

# 《女孩愛上跑步》

## 图书基本信息

书名：《女孩愛上跑步》

13位ISBN编号：9789861363734

出版时间：2013-11-28

作者：Alexandra Heminsley,亞莉珊卓·荷敏絲莉

页数：304

译者：楊沐希

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](http://www.tushu000.com)

# 《女孩愛上跑步》

## 內容概要

Amazon暢銷書NO.1

跑步，就會有好事發生！

瘦腿、翹臀、清晰的思緒、愉悅的笑容……

這些都不是跑步帶來的好事，這，只是順帶的！

跑步改變了我的一切。當別人問我瘦了幾公斤？我都說：

「瘦多少是一回事，重點是，你有沒有看到我現在能成就多少事？」

一次收錄！女生關心的跑步實用資訊 & 關於馬拉松，所有你想瞭解，但不好意思問的事

跑步的女孩不只是為了身體跑，更為了心靈而跑！

「第一次跑步，我給自己的獎賞是，當晚大吃大喝，還對大家說嘴：『我今天早上可是跑了一大圈喔！』隔天，我覺得身體像被卡車輾過一樣，老娘再也不跑了！」

「三個月後重拾跑步鞋發現，四季遞嬗比體型變化更有意思；我不再為了證明能跑完馬拉松比賽，或在約會時聽起來很屌而跑。我用跑步保持專注、提醒自己凡事都能辦得到。我要一直跑到跑不動為止！」

六年前，亞莉珊卓是個體態豐滿、四肢不發達的普通女人；現在，她已經跑遍世界兩大洲五場馬拉松！跑步成為她生命的一部分，不只因此減重，也因此更健康、容光煥發，更自信愉悅。藉由跑步，與長年投入馬拉松的父親及弟弟重拾親密感，也讓友人對她刮目相看，並從中發現自己的另一面。如同老爸所言：「跑步不只腿在跑，心也在跑。」

亞莉珊卓生動的描述了她災難性的第一跑，以及之後的點點滴滴，誠實以對、真情流露，令人拍案叫絕。

本書一半是回憶錄，一半是實用指南，打破一般女性對慢跑的諸多迷思，如：慢跑會毀了你的膝蓋？慢跑會使你的臉鬆垮、體態變男人？如何選購運動內衣，避免跑步時胸部劇烈晃動？如何塗抹凡士林讓內衣和球鞋穿戴更舒適？如何不凍僵、不中暑及跑步前後的進食等技巧。除了跑步，也談企圖心、人際關係、情感與身體！

因為跑步，眼界變寬廣，和世界的距離也縮短了

輕盈的身體不只意味我的屁股接近了「穿牛仔褲很好看」的目標，而是讓我的世界縮小了，用走的就可以前往我要去的地方。我開始用距離來認識倫敦，而不是拿地鐵站當路標。

因為跑步，人們對我另眼相看

對跑步的認知與決心並沒有讓我被孤立和排擠，反而讓其他人覺得我很有意思。女人會欽佩我持續訓練的韌性及愈來愈纖細的雙腿，男人會用不一樣的角度看我，我曉得他們心裡在想：「她真的打算完成目標！」

因為跑步，我改善看待自己和對待他人的態度

我這輩子動不動就沉溺在找姊妹淘談心事、聊八卦的情緒裡，因為跑步卻發展出一種超越性別的宏觀溝通理解能力。重點不是總是要把話說出來，有時如何付出愛也很重要。

因為跑步，信心像打肉毒一樣飽滿！

出門跑步讓我見到更多人，負面的事再糟也不會糟到哪裡去，只不過有點像生命之流的自然退潮罷了。我的目光開始朝外，跑步已經不是別人觀看我的方式，而是我怎麼看待自己跑步時的態度。

看完本書，何不穿上跑步鞋，也來試試自己的能耐？！

# 《女孩愛上跑步》

## 作者簡介

亞莉珊卓·荷敏絲莉

原本因為胸懷壯志，立志擁有運動選手的翹臀、超級名模的腰身，以及瞪羚的速度，且厭倦了健身房和無聊的瑜伽課程，下定決心跑步。第一次嘗試跑時步，只感覺像一場災難！三個月後重拾跑步鞋，六年後，跑遍世界兩大洲五場馬拉松。

現為自由記者、廣播節目主持人、作家。曾任職出版業，擔任英國《Elle》雜誌及BBC第二電台書籍編輯，Sky 1頻道日間節目「Angela & Friends」的圖書俱樂部專家、BBC第五電台節目「Simon Mayo Books Panel」固定班底。

目前為水石書店《圖書季刊》《週日獨立報》《Grazia》雜誌撰述，同時為BBC第五電台節目「Richard Bacon Show」與BBC第六頻道音樂節目固定班底。

著有《被甩女王：戰勝被甩的療傷法則》（Ex and the City: You're Nobody Till Somebody Dumps You），誠實而逗趣地道出失戀被甩的痛苦。擔任許多重要出版社的小說與非小說類寫手，也是今年柯斯達文學大獎年度小說獎評審。

# 《女孩愛上跑步》

## 書籍目錄

- 推薦序 和跑步談戀愛 廖苑利
- 推薦序 奔跑吧，女孩！說不定會跑出驚奇的美麗人生 飛小魚
- 作者序 為了心靈而跑
- 第一部
- 第一章 不是天生就會跑
- 第二章 菜鳥上路學跑步
- 第三章 跑步裝備
- 第四章 跑步變了一切
- 第五章 受傷
- 第六章 倫敦馬拉松
- 第七章 再次參加倫敦馬拉松
- 第八章 夜貓半馬——暗夜不會一直持續
- 第九章 光之速魔幻夜跑
- 第十章 一直跑下去
- 第十一章 終點線——舊金山耐吉女子馬拉松
- 第二部
- 第十二章 那些跑在我們前面的女性
- 第十三章 跑步迷思與運動傷害
- 第十四章 有尊嚴地走進運動用品店
- 第十五章 加入跑步社團
- 第十六章 完美跑法
- 第十七章 關於馬拉松，所有你想瞭解，但不好意思問的事
- 第十八章 路跑一點訣

# 《女孩愛上跑步》

## 精彩短评

1、看完真的会爱上跑步。

# 《女孩愛上跑步》

## 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](http://www.tushu000.com)