

《健康只要十分钟》

图书基本信息

书名：《健康只要十分钟》

13位ISBN编号：9787510825962

出版时间：2014-5-1

作者：[美]西恩·弗伊

页数：302

译者：朱鹰,包慧敏

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

《健康只要十分钟》

内容概要

西恩·弗伊在《健康只要十分钟》一书中，将繁琐的健身内容极具创造性地简化为4.3.2.1训练法，承诺你每天只要花费短短的10分钟，并且没有任何时间地点的限制，能省去在健身房花费的无数时间和金钱，达到同样的快速塑身效果。4.3.2.1训练法，包括4分钟的高能量的有氧训练，3分钟的耐力训练，2分钟的核心运动和1分钟的伸展运动和深呼吸。能在最短时间提高身体代谢率，通过每组精心设计的动作，主要锻炼肌肉群，增加心血管耐力，对降低胆固醇和血压有积极作用，坚持数周，能明显看见身体的积极变化。

《健康只要十分钟》

作者简介

本书作者西恩·弗伊是安利纽崔莱公司的资深健康顾问，他是美国著名的运动生理学家和形体教练。他将运动变成生活的一部分，结合运动生理学的最新研究，提出了“10分钟快速塑身训练法”，在美国健身行业引起一场革命。他长期在《早安美国》节目和NBC广播以及加拿大广播中心担任嘉宾，向大众传播这一简单易行的健身新方法。

《健康只要十分钟》

书籍目录

前言

你有10分钟吗？

第一章 是时候了！

迎接全新自我倒计时3

第二章 快速健身

每天只需10分钟，便可轻松改变15

第三章 你的“为什么”是什么？

找到你改变的动机23

了解成功的奥秘31

第五章 营养赋予新面貌

食物也可以是高纯度的燃料45

突破

第六章 准备就绪！

是时候行动起来啦！ 67

第七章 阶段一：动起来吧！

利用自身重力健身85

第八章 阶段二：前进向上！

利用轻型设备健身131

第九章 阶段三：加油！继续前进！

利用健身房的健身器材健身181

第十章 健身日记

通往成功的阶梯233

第十一章 真实的事例，真实的结果

他们都成功了，你也一样可以！ 279

致谢299

活动卡片

《健康只要十分钟》

精彩短评

1、我减肥失败的主要原因就是方法不得当，坚持不下来。这本书所阐述的理念就是坚持每天十分钟的简单、科学的锻炼就能达到=纤体塑身的目的。真的让我看到了希望

2、关于减肥，Want to Know Why and Know How?

Give me a chance, Give you a future.

--乐纤，改变的不仅仅是我们的体重.....

乐纤社区发起人-Duan-13414474092

2014.10.03 南山区桂庙路口与你不见不散。

《健康只要十分钟》

精彩书评

1、这本书里提到了一套简单易行的健身方案：4分钟高能量的有氧训练，3分钟耐力训练，2分钟核心运动和1分钟的伸展运动和深呼吸，加在一起只需要10分钟，我看完这本书就开始尝试做上面的健身操，书的附录部分由根据自身情况的健身混搭，感觉真实用，我开始练起来，每天在办公室里坚持练10分钟，同事们都被我带动起来了，都爱上了健身运动，不偷懒，塑形体，健身体，只需要短短10分钟！！！！！！！！！！！！！！！！

2、一直以为健身和减肥是痛苦的事，看了这本书，彻底颠覆了我的固有想法，原来减肥也是一件简单的事情，书中的方法观念很新，而且有非常强的可行性，天啊，我简直要叫绝了，10分钟，在哪里都可以做书中的塑身健体操，我开始动起来了，感觉挺不错，懒洋洋的状态没有了！也是这健康10分钟我相信会彻底改变我的一切

3、生活水平提高加上运动量减少导致我的体重平稳上升居高不下。作为一个女人，这件事严重打击我的自信心。甚至我不喜欢出门。不愿意参加聚会。我采取过各种方法减肥，甚至吃过减肥药，然而收效甚微。一旦停下来就会反弹。可以说我是屡战屡败。读了这本书，我就从最简单的运动开始尝试，然后又在网上搜到了4·3·2·1乐纤操的视频，每天跟着做十分钟。十几天下来我竟然瘦下来2斤，对于体重基数很高的我来说实在看不出什么变化，但是却让我对减肥有了信心。每天4分钟的高能量的有氧训练，3分钟的耐力训练，2分钟的核心运动和1分钟的伸展运动和深呼吸，每天只要十分钟，既简单，又有效，而且让我感觉精力比以前充沛了，这是我的收获。说实话，这本书价格不便宜，但其实去健身中心锻炼身体一次也不止这几十块钱相比之下，那真的就不贵了。想想我还是比较划算的。我现在最需要做的就是坚持下去。争取下次去商场买衣服的时候听到的不再是：“对不起，没有您穿的码。”有时候，一本书也可以改变一个人的命运。

4、我们忙碌在每一天每一天我都在想着怎样减肥怎样重塑怎样花最短的时间达到最好的效果。。。健康只要十分钟！说实话，这个标题打动了我真认真看了，并且开始练习细水长流，贵在坚持4周以后再看效果吧

《健康只要十分钟》

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