

# 《你的身体，是一切美好的开始》

## 图书基本信息

书名：《你的身体，是一切美好的开始》

13位ISBN编号：978755024569X

出版时间：2015-2

作者：【美】卡梅隆·迪亚茨,【美】桑德拉·巴克

页数：312

译者：王敏

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

# 《你的身体，是一切美好的开始》

## 内容概要

这不是一本关于体重的书，而是关于如何做出正确的选择。卡梅隆希望更多的女性能通过她的书多多爱惜身体。她想强调的是，当你拥有了有关身体的足够知识，并且竭尽所能地善待它，它便会给你最好的回报。

### 内容简介

这本书并非一本节食瘦身书、一本运动养生书，也不是一本让你脱胎换骨、成为别人的手册。这是一本让你更好地做你自己的指南书。你将成为你所能成为的最美丽、最健康、最自信的女人，并且你应该得到这些，因为你比你想象中的更美好。

卡梅隆·迪亚茨将她在20年来的健康之旅中得到的建议、提示、技巧和有用的科学，与女性朋友们分享。她想让女士们明白，变健康永远比变瘦更重要。我们的身体永远是我们所能拥有的最好也是最重要的有形之物，只有了解她、接受她、呵护她，才能真正拥有自信、遇见美好。

在这本书里，没有设定任何需要你在一周、一个月或一年内达成的目标。最好的东西都是不可能速成的，那种能让你一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸，是根本不存在的。本书的目标是你未来的永远。你将得到的不是减掉几斤体重、缩小几寸腰围，而是全方位的身心健康。今天、明天，直到20年后，营养、运动、自律都是最值得你花时间去关注的问题，因为这些就是健康，而健康就是一切。

经过20年的职业生涯，卡梅隆·迪亚茨已经成为数百万女性的榜样。不过，这位纤秾合度、热爱运动的女明星坦承，自己也曾有过被大量垃圾食品摧毁皮肤和身体的惨痛经历。“如果说人如其食，那时的我就是个多奶油、多酱汁、不放洋葱的墨西哥大豆玉米煎饼。”生活的教训促使她开始学习营养与健康之间千丝万缕的联系，并由此引发了她探索照顾身体的最佳方式的热情。她在这本书里分享的知识，全部来自于她多年来的个人经验，以及她与多位顶级健康专家们的交谈。

从营养篇开始，卡梅隆强调，女性应该用营养丰富的食物满足身体对能量的本能的需求，而不是害怕和无视饥饿感。

在第二部分健康篇，卡梅隆也强调了坚持体育运动的重要性。很多女性认为锻炼的目的只是减重或增强肌肉张力，却没意识到锻炼对于改善情绪、增强体质、预防疾病也至关重要。卡梅隆提供了挑选合适的锻炼计划的技巧，分享了她自己的锻炼策略，希望帮你找到最适合你的那一种。

在第三部分心灵篇，卡梅隆强调，信息只有被使用才能发挥价值。她希望每个人都能掌控自己的人生，学会自律，学会如何不断付出努力。那种能让你一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸，是不存在的。只有长久的努力，才能获得足够的欢喜。

最后，卡梅隆说：姑娘们，清醒起来，爱你自己，照顾好你自己。你的身体是你所拥有的最宝贵的东西。这也是卡梅隆创作本书的初衷。

健康美丽的身体始于知识的积累和将知识转化为行动的过程。在这本书里，女性朋友们会得到创造健康身体所需的所有工具，并在将来的岁月中快乐地生活。

# 《你的身体，是一切美好的开始》

## 作者简介

卡梅隆·迪亚茨 (Cameron Diaz)

美国著名女演员，1972年出生于加利福尼亚州圣地亚哥市。21岁初次亮相大银幕即大受好评，20年来始终处于好莱坞第一梯队，保持着极高的票房号召力、媒体关注度与观众喜爱度。她的名字出现在所有好莱坞最性感女星榜单的顶部，成为超级巨星的必要特质她都具备：美貌，身材，演技，个人魅力，职业道德以及强大的意志力。

现实生活中的卡梅隆热爱美食和运动，大力提倡环保、教育，关注妇女儿童维权问题。40岁后的她依然笑容灿烂、身材完美，“我的屁股比20岁的时候还要翘！照顾好你的身体，她就会变得更好，这无关年龄！”

卡梅隆的闺中密友说：“卡梅隆生来就有着得天独厚的美貌，但在让自己变得更好的路上，她从没有过丝毫的懒惰。不是为了虚荣，而是为了身心的健康。”2008年卡梅隆的父亲去世，她大受打击，甚至息影一年。由此，她更加认识到身体健康的重要性，于是便有了写作这本书的计划。她想要改变人们以瘦为美的固有观念，也让少女们明白，变健康比变瘦更重要。她知道自己是女孩们的偶像，她想更好地利用这一地位和自己的名人效应，为社会带来更好的影响。

桑德拉·巴克 (Sandra Bark)

《纽约时报》畅销书作者。现居纽约市布鲁克林区。

王敏

剧本翻译。业余翻译书籍。现居上海。

# 《你的身体，是一切美好的开始》

## 书籍目录

引言：知识就是力量

PART ONE 营养篇：爱上饥饿感

- 第1章 人如其食 9
- 第2章 食物，美好的食物！ 13
- 第3章 狩猎者，采集者，汽车餐厅常客 19
- 第4章 如何爱上饥饿感 30
- 第5章 吸收太阳的能量 35
- 第6章 复合碳水化合物就是能量 43
- 第7章 糖不是营养物质 51
- 第8章 蛋白质就是力量 62
- 第9章 脂肪必不可少 70
- 第10章 吸取群星的精华 77
- 第11章 水是生命之源 94
- 第12章 消化 97
- 第13章 向你的小朋友们问个好 106

PART TWO 健康篇：强健的体魄

- 第14章 你的身体渴望变得强健 117
- 第15章 运动的魔力 131
- 第16章 摄入的能量，消耗的能量 144
- 第17章 氧气就是能量 152
- 第18章 支撑系统 161
- 第19章 肌肉女人 167
- 第20章 关于锻炼的基本知识 179
- 第21章 女性的身体 191
- 第22章 睡眠的ABC 208

PART THREE 心灵篇：你能行

- 第23章 你能行 219
- 第24章 身心连通的状态 230
- 第25章 解码现代人的食欲 243
- 第26章 改变你的习惯 252
- 第27章 没有东西是免费的 260
- 第28章 制订营养计划 266
- 第29章 找到潜伏在你体内的运动健将 278

结 语：现在你真的做到了

致谢 291

注释 296

补充书单 302

# 《你的身体，是一切美好的开始》

精彩短评

# 《你的身体，是一切美好的开始》

精彩书评

# 《你的身体，是一切美好的开始》

章节试读

# 《你的身体，是一切美好的开始》

## 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)