

# 《有修养的女人不长胖》

## 图书基本信息

书名：《有修养的女人不长胖》

13位ISBN编号：9787508610795

10位ISBN编号：7508610792

出版时间：2008年2月

出版社：中信出版社

作者：金山,姚力

页数：165

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)

# 《有修养的女人不长胖》

## 内容概要

《有修养的女人不长胖》作者金山将美国等国家流行的体重管理理论与我国实际国情相结合，为读者提供了更加切实可行的体重管理理念，在列举了各种减肥的方法和药品之后，要大家诚实面对自己的体重，才能通过营养平衡的饮食记录和循序渐进坚持不懈的运动记录，对自己的体重进行管理，做一个有修养、有品位的现代女性。

# 《有修养的女人不长胖》

## 作者简介

金山，美国俄亥俄州立大学运动生理硕士，芝加哥大学MBA；在美国从事体疗康复、私人教练、建设鸟公司管理等工作八年；回国后，曾任中体倍力健身俱乐部有限公司美方首席代表和资深私人教练培训师，现任秀体海悦公司体重管理专家；在《时尚健康》、《环球时报》、《父母》、《完美孕妇》等报刊开设健身专栏。

# 《有修养的女人不长胖》

## 书籍目录

序 有修养的体重. Chapter 1 培养有修养的身材 — 做一个内外兼修、有品位的女人 二 身材对女性意味着…… 精力旺盛；职场提升机会大 穿衣打扮，形象更佳 人际交往时更加自信 为孩子树立榜样 有节制的生活和高尚的追求 三 健康的生活方式，收获优美的身材 Chapter 2 诚实面对体重 — 肥胖的真相 遗传机制 岁月催人胖 便利的生活 以饮食文化为中心的社交文化 二 减肥路上的“拦路虎” 动物生存的本能需要 最小阻力路径原则 三 你不可不知的减肥秘密 减肥不仅仅是自己的事情 了解吃的真正乐趣 别让年轻误了你 四 女性体重管理的特殊时期 灿烂的青春 幸福的孕产期 成熟的中年期 变化的更年期 Chapter 3 减肥方式大揭秘 — 流行减肥大揭秘 只吃肉减肥法 (Atkins Diet) 绝食 (半饥饿状态) 减肥法 苹果牛奶减肥法 蜂蜜减肥法 自行车减肥法 爬楼梯减肥法 游泳减肥法 按摩减肥法 针灸减肥法 吸脂减肥法 完全健康饮食法 甩脂机减肥法 其他 二 减肥产品大揭秘 什么人适合使用减肥产品 使用减肥产品的注意事项 减肥产品的分类 Chapter 4 健康生活新理念——体重管理 — 健康瘦身新概念——体重管理 饮食有方 另眼看运动 生活习惯决定成败 团队的力量不可忽视 二 你的身材你做主——怎样管理你的体重 健康饮食新理念 恋上运动 你的体重你选择 成功源于团队的力量 Chapter 5 体重管理解决方案 — 了解自己的身体状况 体重指数 你有多少脂肪 减肥到底要花多长时间 二 体重管理工具 饮食记录 运动记录 三 四周造就完美身材 四周膳食示例 四周运动示例 瘦身案例

# 《有修养的女人不长胖》

## 章节摘录

插图：

## 《有修养的女人不长胖》

### 媒体关注与评论

金山在《时尚健康》开设的专栏一直非常受欢迎。除了他的专业、权威，读者更喜欢他知性和略有些儒雅的气质、他娓娓道来的从容。即使谈及瘦身问题，他言辞不中对人本身的关心远胜于对体重和尺寸的热情。而这，才是健康的根本，也是健身和瘦身的根本。——孙雅君 《时尚健康》杂志主编

对于一个演员来说，保持身材很重要，也很难，难在我们必须努力去克服许多人类的本能。而且一个人，尤其是女人的外表，在一定程度上反映了她的修养和自我控制能力。金山教师把美国先进的体重管理理念带给我们，教中国的女性如何管理好自己的体重，改掉不良的生活习惯，重新培养良好的、科学的生活方式。做到了这一点，你一定会更健康，更自信，更有魅力。——著名演员 爱玲在我们共同工作六年间，金山是我认识的最优秀的私人教练和生意伙伴之一。他的书将会给很多人带来革命性的健身新理念，帮助成百上千的人走出误区，让他们选择一种全新的生活方式，找到他们最满意的健康状态。——吉姆·凯瑞斯 美国健身减肥畅销书作者

# 《有修养的女人不长胖》

## 编辑推荐

《时尚健康》杂志倾情推荐知名营养师李瑞芬审阅并推荐诚实面对，并学会管理自己的体重，做一个有修养、有品位的现代女人《有修养的女人不长胖》由《时尚健康》杂志倾力推荐，北京军区总医院李瑞芬主任营养师审阅并作序。

## 《有修养的女人不长胖》

### 精彩短评

- 1、书的质量不怎么样，看上去像盗版书。
- 2、买之前，姐姐去书店看过，觉得书店里的价格有点贵，于是果断决定在当当买，书的材质与书店里一模一样。内容很通俗易懂。总体不错！
- 3、内容浅显，没什么实用性！不值得
- 4、内容讲述太浅薄，与书名极不相称。
- 5、这本书就是把各类减肥方法综述一下。如果从没有研究过减肥，看看还不错，如果已经对各类减肥方法比较了解了，这本书一点用也没有。
- 6、这本书订购时期望值不高,收到书时也不觉得有何看头,但仔细一翻里面还是有挺多健康科学的信息可以借鉴的.但减肥的东西,如果光看不执行也只是个零.
- 7、书中所述不适合我的现实生活
- 8、书脏了 还有明显的破损 当当网买书很少遇到这样的情况 怎么回事啊 另外两本书都挺好的 内容还行
- 9、其实他的网站上也讲述了这些知识，最好可以到秀体网上看看！因为减肥有了大家的支持就变得容易多了！
- 10、说实在话，性价比并不高 不过有可能是我之前就对这些知识很熟悉，所以对我老说并没有什么新的东西让我感兴趣的
- 11、是一本能够激励在减肥道路上徘徊不前的女性立志美丽的好书，介绍了比较详实的关于减肥的各项事宜。特别是心理上的鼓励，每多读一便便多一份体会！
- 12、有修养的女人不长胖，记住这个书名就好。
- 13、作为女人都应该看看这本书新的理念每个女人都应该管理好自己的体重但不要盲目要科学这样使我们会更加健康美丽有修养
- 14、这是我在书店看到书后，上来买的，挺不错的。我觉得理念非常科学，很值得一看，不错我个人感觉后面部分的运动有些乱，不明白。饮食安排我是不能按照这个来做的，呵呵
- 15、当当推介的时候，看到书名觉得挺有意思的，有关人物对该书的评价也比较好，所以就买了下来。但实际看完后，觉得价值不是很高。排版和纸张比较精致。
- 16、不错的一本书，很喜欢，引以为鉴吧。
- 17、这是一本对中年妇女有用的书，赞同书中的观点
- 18、只要能坚持按书上说的做应该会见效，可惜我只坚持一个星期。
- 19、感觉和书本身的价格不太相符
- 20、没什么实质的内容，看看就好。
- 21、点解我会将本书称为“够分量”的书呢？其实好简单。第一，涉及到好多方面方法去减肥。将好多用食物减肥方法基本上都一一说明速度，好坏处等等，又从运动方面一幅幅图去讲解每个运动嘅动作。唔单指感，仲有几个重要嘅身体健康嘅计算公式系到。第二本书唔系独孤一味系到讲减肥。而系从职业市场出发。瘦得健康。瘦得靚不仅仅系为左自己。系本书到我明白到依个道理。。。本人觉得本书真系好好。。。。
- 22、好像骂人用的（内容也很像思想政治教科书
- 23、当今的所有理论知识的积累。参考书。
- 24、这根本就是一本推销某减肥网络的广告书！而且还要花这么多钱去买，太不值了。建议JOYO快快把它下架。
- 25、感觉一般，看评论好像还不错才买下，实际比想像差太多了，利用率不高！基本内容也是拼出来的
- 26、很受用~~~~~
- 27、当当推介的时候，看到书名觉得挺好的，有关人物对该书的评价也比较好，所以就买了下来。但实际看完后，觉得价值不是很高。排版和纸张比较精致。
- 28、这是一本比较没有价值的书，性价比太低了
- 29、还可以。不过要执行起来，还是需要毅力呀！如果有开始应该就没问题了



# 《有修养的女人不长胖》

# 《有修养的女人不长胖》

## 精彩书评

1、去年生日时候收到好友的生日礼物，喜欢因为她了解我，知道我需要什么书上的介绍挺系统的，不过想要都做到，挺难希望我们俩经过生活的历练，多年后都能成为有修养的女人

# 《有修养的女人不长胖》

## 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)