

《清晨8分钟》

图书基本信息

《清晨8分钟》

内容概要

《清晨8分钟》(女子版)(升华版)讲述当今的肥胖人群越来越多。当肥胖不仅影响到人的外貌，而且影响到人的心理和健康时我们不得不正视这一困扰人们的难题。克鲁伊斯减肥计划是经过很多美国人的试验之后修订的，因此它是实际可行、经得起考验的。有人说，“超量的脂肪使我不敢面对现实，失去了自尊，失去了个性和情趣，失去了健康和外貌，失去了自制能力，也在食物上浪费了许多钱，失去了梦中情人，失去了精力和活力”。

《清晨8分钟》

作者简介

《纽约时报》评出畅销书人作者乔治·克鲁伊斯是专为民忙人着想的著名减肥教练。他通过网站帮助300多万人成功减轻了体重，被誉为美国网上顶级减肥专家。2003年，他获得了美国健美协会该年度最佳健美教练的提名，并被施工辛格任命为加利福尼亚州的健身与体育运动委员会专职顾问

书籍目录

第一部分 乔治和你

第一章 真实的故事

第二章 减肥成功的第一个秘诀

第三章 减肥成功的第二个秘诀

第二部分 神奇的效果

第四章 克鲁伊斯减肥体操

第五章 早起10分钟，你会焕然一新

第六章 克鲁伊斯减套餐

第三部分 健身计划

第七章 4周使你焕然一新

第八章 你的新生

第四部分 8分钟以外

第九章 使用克鲁伊斯减肥套餐的简便方法

《清晨8分钟》

媒体关注与评论

书评本书是乔治·克鲁伊斯的第一本健身科普书。该书荣获第五届全国优秀科普作品奖科普图书类三等奖，本书是该书的升华版。畅销全美国的乔治减肥法简人理易行而且不反弹，每天只花8分钟，乔治·克鲁伊斯发现了开发人类最深层积极性的关键因素，使每一位读者都能持续减肥，达到最适合于本人的健康体重。你只要每天付出8分钟，就能获得健康，就能获得良好的自我感觉！你一定会喜欢这项健身减肥计划！本书为你提供强大的动力——每天只花8分钟可成功减肥30磅以上。

《清晨8分钟》

编辑推荐

本书是乔治·克鲁伊斯的第一本健身科普书。该书荣获第五届全国优秀科普作品奖科普图书类三等奖，本书是该书的升华版。畅销全美国的乔治减肥法简人理易行而且不反弹，每天只花8分钟，乔治·克鲁伊斯发现了开发人类最深层积极性的关键因素，使每一位读者都能持续减肥，达到最适合于本人的健康体重。你只要每天付出8分钟，就能获得健康，就能获得良好的自我感觉！你一定会喜欢这项健身减肥计划！本书为你提供强大的动力——每天只花8分钟可成功减肥30磅以上。本书是专门为需要减肥的人制定的第一项减肥计划，你只要每天付出8分钟，就能获得健康。介绍了乔治和你、神奇的效果、健身计划、8分钟以外等。

精彩短评

- 1、试过一个半月 大腿减少了1cm, 的确是有用的
- 2、不知道能不能减, 但是里面有些提示, 对于肥胖生活习惯的人, 很有帮助。
- 3、本来早晨时间就比较紧, 虽然那个操只有8分钟但是之前要做一下热身之后还要做一下拉伸吧, 这样一来时间更少了, 精神更紧张了, 压力又增加了, 只做了几天就坚持不下去了。
- 4、其实减肥就象书中所说的那样, 并没有什么太深奥的秘密, 只要我们坚持良好的生活习惯, 特别是饮食习惯, 再加上适量的运动就可以了。我想很多人都听说过, 减肥无非就是少吃多运动, 但只是这几个字能够坚持下来的人到底有多少? 在JORGE CRUISE的系列减肥书里, 有很多方法可以让你坚持下来, 而且能够很快让你看到自己的成绩, 一直鼓励你努力下去。我现在就是按照CRUISE的观念, 更爱自己, 更爱自己的身体, 善待自己, 不是无止境的节食, 而是健康饮食, 每天只要在早上坚持8分钟锻炼, 在不到三个月的时间里我已经瘦下来12斤了, 而且身体更加健康了, 自我感觉非常好。这可是我以前都不敢想象的, 原来减肥并不难。就算是讨厌运动的人也可以成功减肥, 而无须虐待自己。不管以后我能否变得更苗条, 但可以肯定我会过得更加健康。所以, 希望要减轻体重, 希望更加健康的朋友可以一起努力。我买了两本CRUISE的减肥书, 感觉上这本书比较适合体重超重较多的人, 动作也相对简单, 就象他自己在书上说的适合需要减轻体重超过30磅的人。
- 5、我试了一个月左右, 还是有效果的, 只要能坚持早起就好了不过我也没坚持下来, 一个月以后照样睡懒觉==!
- 6、只要按照方法, 坚持锻炼, 就很不错
- 7、已经开始实行了, 希望能瘦下来
- 8、不错不错, 很喜欢, 可惜自己坚持不住, 不过还是很好的书
- 9、作者引用了很多实际例子, 很真实, 很有说服力, 减肥餐可能很少人能照着做, 因为是西餐, 中国人始终还是要吃饭的呀, 做减肥操应该会有效果, 因为做了一个星期, 虽然只是几分钟两个简单的运作, 但运动量真的是很大, 每天早上起来都感觉到酸酸的, 而且不感觉累很值得买, 不错的,
- 10、书里关于激励自己减肥的方法占篇幅比较多, 减肥操的内容不多。
- 11、要爱自己, 才能快乐
- 12、看完了书, 照着做了一段时间, 感觉人很舒服。现在没有做了, 但是保持着良好的生活和饮食习惯, 每天都很开心。就像书上写的那样, 要爱自己, 才能快乐
- 13、书的纸张和印刷很好书里讲的每天精神胜利法一般的先读下自己鼓励自己, 爱那个就算胖的自己的想法很好但是对于后本部分的八分钟体操, 我还是有所怀疑。可是精神胜利法这点俺是喜欢的, 哈哈。
- 14、看是看了。但是早上还是起不来~
- 15、能不能减肥不知道, 反正每天早做做运动挺好的, 而且不是剧烈运动, 习惯了以后挺好的。找个简单的运动方式不错, o(_)o...哈哈
- 16、这本书是为数不多用心写的瘦身书, 处处可见作者对读者是充满着爱心的~
- 17、很不灵很不灵太失望了先是在朋友家看了清晨八分钟, 然后想自己也买本。进了当当发现还有升级版, 于是买了这本。结果一点也不喜欢此版本有更多图片, 印刷质量一般不提。原来的动作居然也改掉了看了觉得适合四, 五十岁的大妈来做, 没有一点难度。晕, 难道还要再花钱买之前的版本?? 我不觉得女子版就应该把工作大幅度修改成这样, 而且, 很多理论的内容也删减了。难道对于出版社的编辑来说, 女子就以为着没有头脑, 不可以理解理论逻辑, 只能看图识字的么??? 在看了看价格, 终于明白为什么这个打折程度这么高了。
- 18、彩色的看起来没那么单调, 买回来就试了其中一个动作, 运动量不是很大但已经达到运动效果了, 感觉还行~!
- 19、按上面的要求去做, 肯定会瘦的。
- 20、道理简单, 只是贵在坚持。
- 21、个人认为, 这书的动作还都不错, 只是食谱对中国人来说肯定不太实用。有了好的方法, 贵在坚持
- 22、很轻松虽然该书花了很多篇幅写一些案例一些心理暗示的作用之类的当你看完之后就想着看具体怎么个锻炼法了还是需要坚持饮食方面还是要按照中国人的标准来吃素总归对减肥有利

《清晨8分钟》

- 23、一开始觉得减肥是很辛苦的事情但是经过一段时间的努力发现原来减肥也可以很轻松的噢
- 24、运动量不算大，不过对我这样经常跑步的人来说好像达不到效果啊。也很难坚持呢。早上太忙碌了。只试了25天就停了。因此一点体重都没减。郁闷。

《清晨8分钟》

精彩书评

1、我终于找到一本行之有效的减肥书籍<清晨8分钟>,非常兴奋!从2008年3月10日开始了减肥的旅程.到2008年5月18日我减了6公斤,感觉精神状态非常好.最大的发现是:要成功减肥的关键是克服情绪性进食.在减肥的过程中,我不断地认识自己,了解自己处理压力的方式,建立了更深入的朋友关系.如果你也在实践<清晨8分钟>的健身减肥计划,或者正在寻找真实有效的减肥计划,可以浏览我的博客,共同成长.<http://blog.sina.com.cn/wellnesscoach>

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.tushu111.com