

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉線》

图书基本信息

书名：《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉線》

13位ISBN编号：9789862134429

10位ISBN编号：9862134429

出版时间：2013-6-24

出版社：茵山外出版

作者：Mary Helen Bowers

页数：264

译者：郭寶蓮

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.tushu111.com

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉》

內容概要

我曾利用這套方法訓練以《黑天鵝》拿下奧斯卡影后的娜塔莉·波曼，幫助她更完美詮釋劇中芭蕾舞伶的角色。我也幫助過世界各地好幾千位女性成功減重，讓鬆垮肥肉變成精實肌肉，雕塑出新的身體線條，擁有芭蕾舞伶的優雅體態和美感。 瑪麗·海倫·鮑爾斯

毋需魔鬼訓練，就能擁有舞者般緊實、勻稱和優雅的體態！

來自紐約市立芭蕾舞團的專業芭蕾舞者瑪麗·海倫·鮑爾斯幫助許多名人雕塑出完美體態，包括出演《黑天鵝》女主角的娜塔莉·波曼（Natalie Portman），麗芙·泰勒（Liv Tyler）、柔伊·黛絲香奈（Zooey Deschanel）、克絲汀·鄧斯特（Kirsten Dunst），以及名模海倫娜·克里藤森（Helena Christensen）等等。現在，她這本健身書就要教妳她獨創的運動法、飲食法和生活方式，讓妳能徹底改變整個體型。

不必在健身房累得滿身大汗，不必忍受節食飢餓的痛苦，只為了追求企不可及的目標。只要遵循瑪麗·海倫·鮑爾斯這套證實有效的健身法，妳就能雕塑出理想的體態，具備芭蕾舞者的力與美。從知名人士到焦頭爛額的媽咪，甚至職場女主管，大家都齊聲為這套方法喝采！

利用源自芭蕾的一系列簡單動作和伸展，來創造這種兼具力與美，揉合女性優雅與陽剛力道的獨特體態和姿勢。芭蕾舞者的身材、體態以及舉手投足都非常獨特，理由很簡單：芭蕾訓練所著重及使用到的是其他健身法或運動不會用到的肌肉，所以這種訓練法所雕塑出來的身材、姿態和動作就跟訓練法本身同樣獨一無二。

本書結合三個面向：思維、運動和飲食。它是一套實用的生活指南，指引妳雕塑並維持理想的身材和健康狀態，同時兼具芭蕾舞伶的力與美。第一部分介紹美型芭蕾的思維。思維能產生力量，更是支持妳、引導妳持續改變的關鍵。第二部分的美型芭蕾運動法則介紹多套具有挑戰性、但保證有效、且趣味十足的健身動作，幫助妳打造出勻稱光滑的芭蕾肌肉，雕塑出優雅美麗的體態。不論是一小時，或者只有十五分鐘，這套健身運動都能配合妳的時間和需求。第三部分談的是美型芭蕾的飲食生活，作者提供了飲食計畫、採購要訣，以及美味速成的家常料理食譜，讓妳的口腹獲得最大滿足，身體獲得充分營養。不需要節食，不給妳壓力，但絕對能幫助妳瘦身，擁有夢寐以求的美好體態。

本書特色

- 十四天就見成效，徹底改變妳的外型，絕不會練成大肌肉的美麗健身法
- 維多利亞的祕密天使超模性感身材背後真正的祕密武器，女明星、超級名模、名媛、設計師、時尚編輯紛紛推薦
- 以《黑天鵝》奪下奧斯卡最佳女主角獎的娜塔莉·波曼專文推薦

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉》

作者簡介

瑪麗·海倫·鮑爾斯 Mary Helen Bowers

專業的芭蕾舞伶，也是「美型芭蕾」機構的創辦人和執行長。出生於北卡羅萊納州夏洛特市，十五歲那年離鄉負笈紐約市，進入美國芭蕾舞校，追求全職舞者的夢想。隔年，她成功進入紐約市立芭蕾舞團，之後十年，跟隨舞團在林肯中心和世界各地登臺演出。後來她因傷離開紐約市立芭蕾舞團，進入哥倫比亞大學的英語文學系。二〇〇八年取得學士學位後，創立「美型芭蕾」。

這一套健美與健康法源自芭蕾舞動作，能幫助全世界各地的女性擁有芭蕾舞伶的力與美，由內而外散發出優雅氣質。對於科技有著靈敏嗅覺的她，開發出全世界第一套線上運動教室。如今，「美型芭蕾」的客戶來自全球各地，其中不乏社會知名人士。各大媒體爭相採訪瑪麗·海倫·鮑爾斯，報導「美型芭蕾」，如美國有線電視網CNN、美國ABC頻道、「今日秀」節目（The Today Show），以及知名平面媒體，如《紐約時報》（New York Times）、《Elle》、《Vogue》、《女性健康》（Women's Health）、《哈潑時尚》（Harper's Bazaar），以及《華爾街日報》（Wall Street Journal）。目前瑪麗·海倫·鮑爾斯與丈夫定居於紐約市。

美型芭蕾官方網站：www.balletbeautiful.com。

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉》

書籍目錄

娜塔莉·波曼推薦序

前言

第一部

建立妳的美型芭蕾舞思維

1 源起：我的故事

2 思維的力量：健康、幸福與成功的關鍵要素

3 測量身心健康的基線：取得平衡，留意妳的感覺

第二部

美型芭蕾舞健身課程

4 美型芭蕾舞：基本概念

5 美型芭蕾舞運動：正統版的六十分鐘

6 美型芭蕾舞運動：十五分鐘的強效精華版

第三部

美型芭蕾舞的生活方式

7 節食根本是浪費時間

8 美型芭蕾舞的廚房

9 整合起來：美型芭蕾舞的一週概況

後記

致謝詞

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉》

精彩短評

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉》

章节试读

1、《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉線條》的笔记-第30页

若我们敞开心胸，会发现生命每刻都提供成长的契机，无论这时刻重大或微小。

2、《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉線條》的笔记-第31页

这时，你该做的，是培养一种更正面的思维。相信这种思维会帮助你，这样一来，你和身体、食物及饮食就会发展出更自然的关系。以前，我满脑子都是我的外貌，现在，我有兴趣的是我的感觉。如果你不快乐，不满足，身心失衡，那么好看的外貌就不具任何意义。

3、《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉線條》的笔记-第32页

后来我发现，我必须把体重跟自我价值区分开来，这样我的身心才能更健康，而且我也体悟到，一日未了，真正会让我的外貌和感觉有所不同的不是体重，而是我如何对待自己。这点也适用在任何人身上。

《擁有芭蕾舞明星的修長身材和完美肌肉尽

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