

《健身，就能改變人生》

图书基本信息

书名：《健身，就能改變人生》

13位ISBN编号：9789861753656

出版时间：2014-8-28

作者：刘畊宏

页数：240

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

《健身，就能改變人生》

內容概要

大明星們不說，但認真在練的健身法！

羨慕畊宏40歲仍保有這樣的好體質、好身材嗎？

想要瘦身、擁有精實曲線、天天神采奕奕嗎？

畊宏的健身法，帶來的改變絕對不止這些！

附贈「練出腹肌、馬甲線的創新絕招大公開」DVD

找到你的健身動機，啟動你的健康人生

10年前，畊宏的第一本健身書掀起旋風，不僅帶動台灣的健身風潮，更讓許多大明星群起效尤。10年後，大家都在看，他是否仍擁有傲人的體態呢？答案是肯定的！即便主持美食節目、工作應酬、到世界各地吃遍山珍海味，他仍舊保持健美身形，沒有丁點走樣。他究竟是如何辦到的？

其實很簡單：只要長期保持重質多於量的運動習慣，然後在對的時間吃對的東西，就能夠養成「好的易瘦體質」。

畊宏想要帶給大家的運動觀念，不是待在健身房裡做訓練，而是如何把生活環境，打造成趣味無窮的行動健身房。他以親身實踐和協助了許多藝人朋友的經驗告訴你，健身可以強化意志、打開視野、豐富人生、活絡人際關係、從中塑造出領袖特質與能力，並進而改變人生。

只要根據本書教授的觀念與動作，一步一步跟著做，你絕對能從中受益，不僅練出好身材、好體力，更能擁有美好人生。

《健身，就能改變人生》

作者簡介

16歲踏入演藝圈，橫跨電視、電影、唱片、主持、健身的他，早已是華人娛樂圈的第一健身品牌！25年來的經驗及努力，不僅成功地打造許多藝人完美的體型，也引領亞洲藝人健身風潮！

在2004出版第一本《畊宏的健身書》，旋即銷售一空，更連續兩年為健身類暢銷書榜首。於2010年成立劉畊宏的健身團隊，打造明星教練，幫助更多藝人和許多企業人士，並且快速的拓展健身事業版圖。

2011年成為「300壯士俱樂部」的創辦人。以其優越體型獲選在2012年參與Discovery實境體驗特種部隊紀錄片拍攝。

2013年受邀央視「超級減肥王」擔任總教練，100天內幫助14位選手減重數高達200公斤，成為國內外「健康人生」講座爭相邀請的講師。

現任創映電影公司總經理、諾亞方舟傳播有限公司負責人、天台電影監製，跨足幕前幕後。

《健身，就能改變人生》

書籍目錄

《健身，就能改變人生》

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