

# 四周塑造完美身材



[四周塑造完美身材\\_下载链接1](#)

著者: (美) 哈里斯 (Angela

出版者: 海南出版社, 三环出版社

出版时间: 2004年6月第1版

装帧: 平装(无盘)

isbn: 9787807000792

拥有令人骄傲的身材，令人羡慕的气质，是每个新时代女性的梦想。

减肥药已过时，运动减肥成为最流行的健美符号，俗话说，生命在于运动，健美也是如此。要想成为一个美丽的新时代女性，必须内外兼修。除了身材的美丽，身体健康，个人的整体素质的提升必不可少。

现在，健身俱乐部随处可见，而爱美爱健康的女性们也乐此不疲地挤出有限的时间去做健美运动，目的是塑造一个完美的自我，挑战自我，战胜自己的不足，改变不良习惯，让自己活得更充实、更阳光。

《舍宾塑身教材》就是为此而设计。

《舍宾塑身教材》从健康的基本要素（自信、快乐、运动量、运动强度、动作难度）出发，以四个星期一个锻炼计划为标准，指导现代女性怎样在四个星期内轻松地拥有一个健康、美丽的身材。

我们的目标是：在四个星期内，让你拥有最好的身材和享受最快乐的生活。

作者介绍:

芭芭拉·哈里斯，美国著名健美杂志《舍宾Shape》的总编，是公认的健康、健美专家。她是美国“今日节目”、“美国有线电视‘健美’专栏节目”“走进好莱坞”、“今晚就娱乐”的特邀主持人。

目录: 第一章 运动  
第二章 做个精神活佛  
第三章 睡个好觉  
第四章 快乐起来  
第五章 身材审美观  
第六章 工作  
第七章 改变自己  
· · · · · (收起)

[四周塑造完美身材\\_下载链接1](#)

标签

塑形

瑜伽的心

女性

健康

# 评论

无聊

-----  
这本书并非如书名翻译，只与塑身相关，4 weeks to a better body and a better life,是她的英文名，亦是主旨。

-----  
没什么，关键在坚持

-----  
[四周塑造完美身材\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[四周塑造完美身材\\_下载链接1](#)