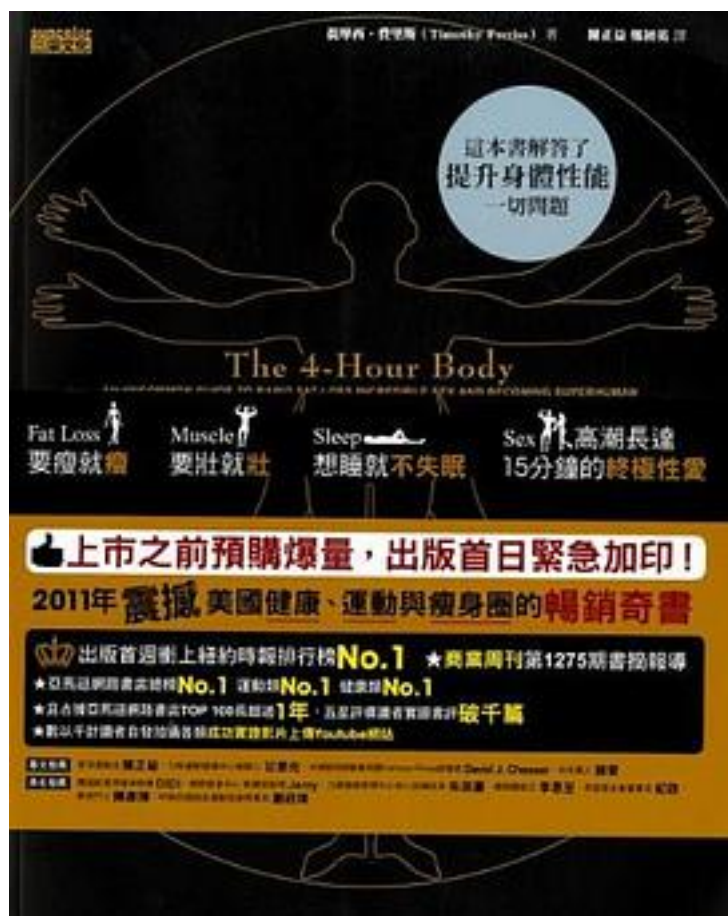


# 身體調校聖經



[身體調校聖經\\_下载链接1](#)

著者:提摩西·費里斯

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9789862296493

★出版首週衝上紐約時報暢銷書排行榜No.1★亞馬遜網路書店總榜No.1、運動類No.1及健康類No.1，且占據TOP 100長達1年，五星評價讀者實證書評破千篇★數以千計讀者自發拍攝各類成功實證影片上傳Youtube網站★商業周刊第1275期書摘報導這本書解答了提升身體性能的一切問題

題1天只睡2小時就精神飽滿、1個月不運動瘦9公斤、幾袋冰塊加速3倍減脂效率、4小時增肌13公斤這本可以解決有關你身體一切問題的鉅著，你想先讀哪一部分？這絕對不是另一本普通的減肥或健身的書。《身體調校聖經》所提供的，是對人類重建身體的全新探索，全盤收錄幾百位優異運動員、幾十位醫師，以及幾千小時讓人目瞪口呆的個人實驗智慧；從奧林匹克訓練中心到地下實驗室，從矽谷到南非，作者提摩西．費里斯念茲在茲的改變人生問題是：對所有關於身體的事情，如何以最小的改變來創造最大的成果？這也就是本書最重要的觀念——「最低有效劑量」。以燒開水來當例子：既然100℃的火力就能讓水沸騰，為什麼我們要加熱到200、300℃呢？煮沸更久並不會讓水「更沸騰」，只是浪費資源。如果在太陽底下曬15分鐘就能誘發黑色素，為什麼要做一整天日光浴呢？花費了過多時間，還可能傷及皮膚。更多未必更好，找到最有效的那個點，才是最重要的。在這本書中，作者便致力於追尋各種提升身體的解決方案，親身測試了幾千小時後，針對減脂、減重、增加肌肉、增強身體耐力、性愛技巧，乃至於睡眠品質……等等，找出了「最低有效劑量」。許多方法是專業運動員超越極限的撇步，有些做法則前衛激進，但正是這些超前的思維與方法，突破了傳統的瓶頸，為它贏得了空前的掌聲。你會從書中學到（每一個都花不到30分鐘）：．如何在30天裡，只靠低醣減脂法（完全不借助運動）減去9公斤．如何用幾袋冰塊就讓減脂速度加快300%．如何在28天裡，既不用類固醇，總共也只在健身房鍛鍊4小時，就增加了13公斤肌肉．如何1天只睡2小時就覺得精神飽滿．如何讓女性伴侶享受長達15分鐘的美好性愛．如何讓睪丸酮多出2倍、精蟲多出1倍．如何在12週裡，讓自己從只能跑5公里變成能夠跑上50公里．如何扭轉「永久性」的運動傷害．如何在短短半年內，讓你的舉重能力增加150磅（67公斤）．如何在十天內輕鬆學會游泳．如何比脫逃大師胡迪尼閉氣更久？這只是全書的一小部分。你不需要更好的基因、更嚴格的自律，你只需要可以鼓勵你繼續下去且馬上看得見的成效。這正是本書問世的目的。

作者介绍:

作者簡介

提摩西．費里斯 Timothy Ferriss

曾被Fast

Company（美國最具影響力的商業雜誌之一）提名為「2007年最有創新力的商業人物」之一，也是《紐約時報》、《華爾街日報》與《商業週刊》書籍排行榜No.1暢銷書作者。他的第一本書《一週工作4小時，晉身新富族！》（The 4-Hour Workweek）已經以35種語言在全世界發行。

《連線》雜誌因為他非凡的操控身體能力而稱他為「矽谷超人」，他同時也是探戈世界的紀錄保持人、前巴西柔術（中國散手）冠軍、普林斯頓大學客座講師，以及由美國航太總署艾密斯研究中心（NASA Ames Research Center）發軔的奇點大學（Singularity University）的教學人員。

不拿自己做人體實驗時，提摩西最喜歡到Nike、哈佛大學公共衛生學院（Harvard School of Public Health）等組織所舉辦的活動中演講。

你可以到以下的網址查看他最近又做了什麼研究與實驗：[www.fourhourbody.com](http://www.fourhourbody.com)

譯者簡介

陳正益

台灣澎湖人，1954年生。曾任《PC Home電腦家庭》副總編輯、《HIT!職棒迷》總編輯。著有《金臂人黃平洋》、《用心看球》、《雲霄飛車家庭》、《薛仁貴新傳》。鄭初英

台灣省雲林縣人，目前為家庭主婦，兼事翻譯。譯有《空中火力：大衛．羅賓遜》（麥田）、《葛蕾西．艾倫殺人事件》、《格林家殺人事件》（臉譜）、《英雄與梟雄》（商周）、《少做50%，贏得100%成效：雲豹變大象的偽工作與假流程》（三采）等。

目录: 起點

更瘦，更高，更快，更強壯？如何讀這本書？

基礎篇——萬事起頭難

最低有效劑量——從微波爐到減肥

改變規則的規則——任何流行的事都是錯的

原爆點——啟動與自治

原宿時刻——成為全人的決心

難以捉摸的體脂——你究竟有多胖？

從照片到恐懼——讓失敗變成不可能

去脂——基礎篇

低醣減脂法 I ——如何在30 天內不運動就減輕20 磅

低醣減脂法 II ——細節與常見問題

損害控制——狂飲不增脂

減脂四騎士——PAGG

去脂——進階篇

冰河歷險記——以掌握溫度控制體重

血糖開關——美麗的數字100

最後一哩——就剩這5 -10 磅了

增肌篇

創造完美的臀部——或者減掉超過100 磅體重

6 分鐘收腹操——確實有用的兩種運動

從怪胎到怪物——如何在28 天裡增肌34 磅

奧卡姆計畫 I ——最大質量的極簡理論

奧卡姆計畫 II ——細節

性趣篇

15 分鐘的女性高潮——首部曲

15 分鐘的女性高潮——陰部曲

性愛機器 I ——三倍睪丸酮大冒險

快樂結局與兩倍精蟲

完善的睡眠

營造完美的夜間睡眠

超人睡眠法——利用多相睡眠減少睡眠時間

傷害逆轉

逆轉「永久性」的傷害

度假兼就診

預健——身體的傷害預防

跑更快，跑更遠

向美式足球員看齊 I ——序曲：跳得更高

向美式足球員看齊 II ——跑得更快

特強耐力 I ——12 週內從5 公里跑到50 公里〈階段 I〉

特強耐力 II ——12 週內從5 公里跑到50 公里〈階段 II〉

讓你更強壯

輕鬆當個超人類——與貝里．羅斯一起打破世界紀錄

吃大象的方法——如何增加100 磅仰臥推舉

從游泳到揮棒

我怎麼在10 天裡學會輕鬆游泳

打造貝比．魯斯

如何比胡迪尼閉氣更久

活得久，活得好

長生不老  
最後的思索  
附錄與特輯  
常用度量與換算  
檢驗——從營養到肌肉纖維  
身體主要肌肉群  
自我實驗的價值  
辨認壞科學〈基本篇〉——怎麼才不會自己騙自己  
辨認壞科學〈進階篇〉——好啦，你有顆新藥丸了……  
低醣減脂法——194 人的回應  
性愛機器 II ——細節與風險  
素食機器 I ——嘗試2 週植物類飲食的理由  
素食機器 II ——28 天的素食實驗  
．．．．．[\(收起\)](#)

[身體調校聖經\\_下载链接1](#)

标签

身體調校聖經

身体

健身

个人管理

养生

健康

生活

養生

评论

试用过书中方法，真的很有效~

内容见仁见智，但自我认知和自我控制才是这本书的核心

最小时间精力代价 最大产出 ==

读第一遍，不知道是翻译问题还是怎样，有几处前后矛盾+混沌不清的地方，而且中西方的差别真是大，中医各种热水泡脚泡澡要保持身体的温，可作者鼓励去冰敷降温来获得更好的身体机能，嗯，或许就如开篇所说，人就是自己的实验品。

信奉80/20的作者果然在本书中写了80%的废话。。。

最简单实用的一本身体使用手册，观点很劲爆、独特的视角和方法让人耳目一新，不会有很多数字类的指导，但是总觉得思维翻译的还是比较跳跃。

哈哈哈，好多挺有借鉴价值，学到几个。

工欲善其事，必先利其器

subtracting  
fat试过两周（还是在住校期间...）一周两斤稳稳下降，毫无不适感。每天就光奔波菜市场、排时间表、煮饭这些事情，就让你充实起来了，蔬菜会让人非常精神，我好像也没有离不开牛奶和水果。想着如若在家的话，有冰箱有更棒的厨房设备会更容易执行，殊不知爸妈的介入这一因素就消灭了一切执行力。哈哈哈。到了自己一个人住的时候再做吧~

里面很多经验值得借鉴，但是完全搬用到自身就不合适了。另外有些理论不敢赞同。

-----  
nothing more than bull shit!

-----  
看第四遍pdf的时候才发现自己错过了这么多，这不仅仅是一本书，更像是一本实验记录，所以我终于下定决心支持正版啦哈哈哈！！！！

-----  
對健康生活有很大幫助！

-----  
實用。

-----  
好

-----  
[身體調校聖經\\_下载链接1](#)

## 书评

中文的页面对这本书的评论比较少，选取一些豆瓣的负面短评， 两星：“可行性小”  
两星：“民科” 三星：“不是特别靠谱的一本书” 无星：“误导，浪费时间”  
两星：“真是天书啊，读起来非常费劲。作者写作问题？翻译问题？排版问题？  
可能都有一点吧，内容没有实践过，无法...

-----  
Chapter 1: Fundamentals--First And Foremost \* Ferriss describes the "Mininum Effective Dose" (doing the bare minimum to gain the most desired outcome). Chapter 2: Ground Zero--Getting Started and Swaraj \* Uses Mahatma Gandhi reference to make the case...

-----  
——读蒂莫西·费里斯《每周健身4小时》

健身运动给我带来不少好处，但这几年生活压力增大，有兴趣去做的事情也更多，安排时间越不容易，这就需要强化时间管理，提高运动效率。——带着这个问题阅读这本书，可谓非常对路。此书进入内容正题的第一章，就讨论健身运动的“最小有...

-----  
首先要说的是，读完本书，对于作者提到的许多方法，我仍然不敢尝试。比如作者在书中罗列出的他服用的那些令人眼花缭乱的营养剂和各种药物。我认为在没有医生的情况下服用，实数不智。另外作者只是使用他自己一人的实验数据，这只能参考，肯定不能作为科学依据。不过这本书还是...

-----  
首先说说我的健身历程。

我是从去年七月份，在家附近的健身房办了一张健身卡。到现在为止有一年。我每周都会三次，雷打不动。说起健身的初衷，源于16年年初，我大学毕业第二年的一次同学聚会。每个老同学见到我，都说胖的走在大街上，都会认不出来。我当时觉得特别的羞愧

...

-----  
“我有个绝佳的减肥方法，这种方法是，你想吃什么就吃什么，但是必须跟一个光着身子的胖子一起吃”

减肥是很多胖子和大部分女生的梦想，同时也是他们的梦魇，节食、饿、反弹各种障碍。虽然我们常常听到“管住嘴、迈开腿”这句至理名言，但是如何管住嘴？怎么迈开腿效率最高？ ...

-----  
1 我挺在意自己的体重的，但是那是之前。

现在我觉得，我最注重的并不是那个重量，而是健康，以及身形。我不想在走地下通道的时候，走几级台阶就气喘吁吁；也不想在镜子里看到一个穿什么衣服都不好看的胖子。这个过程持续了很久，但是我一直没有达到自己健身塑形的目的。 ...

-----  
我偶像的一份力作，见证了他不断尝试，挑战极限的过程。他将二八法则运用到极致，追求效率的最大化，说明了如何用最少的时间达到减肥效果，增肌，还包括各种非一般的养生知识。其中每一部分都体现了他在吸取现有方案过程中，对方案的在创新和思考的过程。我对其中“慢碳水饮食...

-----  
版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。 作者：Midqiu（来自豆瓣）

来源：<https://book.douban.com/review/9340403/>

简单看了看，这本书简直就是个大忽悠。

大家别浪费时间看这本书了。看到前面开头就受不了作者吹牛了：  
基本的常识都没有，比如说在踏步机上气喘吁吁豁出老...

-----  
自从得知这本书可以被我申请到，我就立刻去网上查看了这本书的信息，并且有幸切实体验了一个星期的慢碳水饮食法，截至今早，我一共减轻了1kg，对于习惯高碳水的亚洲人来说，不吃米面真的有点困难，这部分内容我也会着重介绍。下面说一下我对这本书的认知。这本书最吸引我的...

乍一看，密密麻麻的专有名词（BAT、ART疗法、GENr8 Vitargo S2ty……），章节末尾附录的网址视频，字里行间夹杂的数据表格等等，流露出严谨专业的学术风。  
尤其是开头提到查理·芒格，让我一度误以为这是本谈思维方法的书，顿时惊为天人。但是读了几段后，才回过味来：芒格和作...

-----  
简单看了看，这本书简直就是个大忽悠。  
大家别浪费时间看这本书了。看到前面开头就受不了作者吹牛了：  
基本的常识都没有，比如说在踏步机上气喘吁吁豁出老命踩一小时只消耗了107卡路里，而窝在沙发上看一小时消耗100卡路里？！  
不但没常识，数学还不好，比如说书中举例体重100k...

-----  
号称《每周工作4小时》的姊妹篇，但完全像一本“天书”。各种科学名词，各种拿自己当小白鼠的实验。完全是越看越晕，我很担心有人按照书里的内容来实践，感觉很容易出事。实在是一本很可怕的书，实在是具有毁灭人的潜质…… 130908晚1306

-----  
本书作者是极客，喜欢琢磨各种事情的诀窍。本书是他自己琢磨的一些健身方法。前半本书介绍“无碳水化合物减肥法”，就是绝对禁止碳水化合物的摄入，可以吃肉和蔬菜。据我了解这并不是医学界推荐的减肥方法。后半部分是作者对游泳、健身、睡眠方面的一些诀窍。个人感觉本书...

-----  
先不说书中各种细致入微的减肥小方法，但凡第一次听到作者提及的这些方法时我都会觉得是那么的不可思议。在作者的忽悠下我竟然又完全的认可或者是想去实践这么一个忽悠。只能说作者忽悠水平的确很高。专业哑铃导购www.dumbgoo.



com

-----  
[身體調校聖經\\_下载链接1](#)