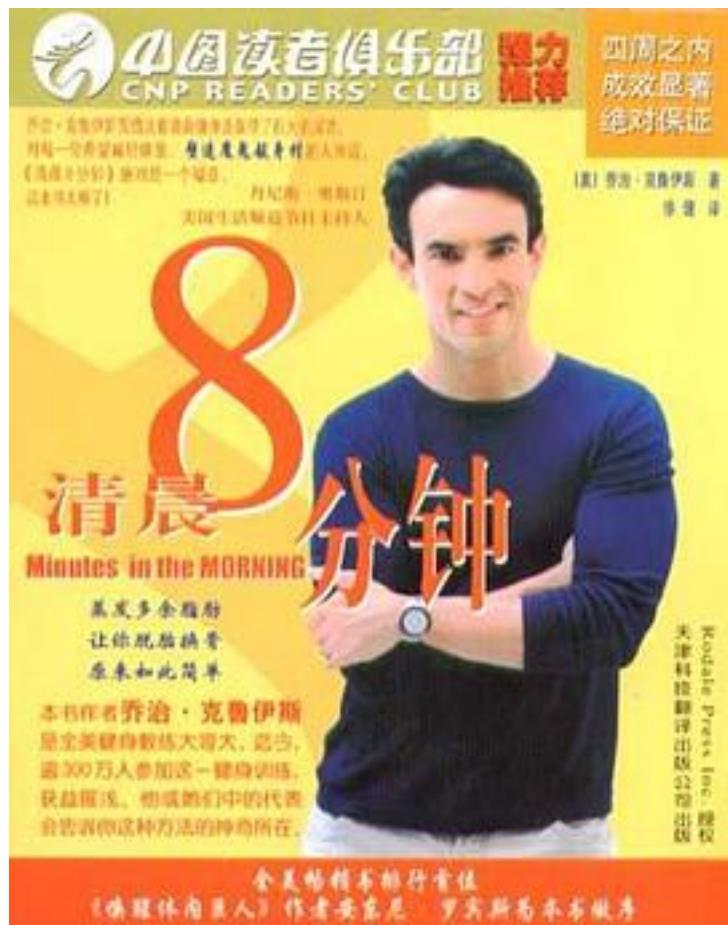


清晨8分钟



[清晨8分钟 下载链接1](#)

著者:乔治·克鲁伊斯

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-7

装帧:简装本

isbn:9787501954353

本书作者乔治·克鲁伊斯是“全美健身教练大哥大”。迄今，3000000人参加了风行全美的神奇“8分钟减肥法”，并取得了卓越成效——拥有魔鬼身材不再是梦想！本书将帮助读者打造出健美腹部，让你摆脱多余脂肪，拥有魔鬼身材，轻松脱胎换骨！

心脏病、乳腺癌、高血压……有很多让你减肥的好理由。如今，无论你是否是“克鲁斯体重控制计划”的成员，都可以在4周之内腹部缩小15厘米！乔治·克鲁伊斯减肥的秘密就是通过塑造新的肌肉来恢复新陈代谢水平，从而消耗掉脂肪，使腹部得到快速缩小。

每天只需8分钟，你就可以通过简单的“8分钟减肥法”打造出健美的臀部与大腿；如果你能遵循乔治指定的美食计划(其中蕴含着塑造你全新身体所需要的各种基本材料)——该计划不对热量进行任何计算，也不对食物采取禁食，而是发挥了充分的想像力——助你成功战胜那些常常破坏减肥成果的情绪化饮食习惯。

乔治·克鲁伊斯客户成功减肥故事会让你感到欢欣鼓舞，在锻炼中你什么都不会失去——除了那些不想要的臀部与大腿脂肪！

作者介绍:

目录:

[清晨8分钟 下载链接1](#)

标签

减肥

运动

fat

Fat

评论

运动

[清晨8分钟 下载链接1](#)

书评

因为只有8分钟，所以很容易做到。动作从容到难循序渐进。
很多动作类似瑜伽或普拉提。每天只做4个动作，每个动作1分钟，之后重复一次。
加上热身运动和放松运动，前后10-15分钟左右的，每天做完感觉神清气爽！

感觉里面的内容很详细 分的也很细 是我看过的减肥书中比较好的
本人为了追我的女朋友从200斤减到130斤 现在一年过去了 反弹了十多斤
现在又开始重新减肥了 我原来的方法不是很健康也不是很科学
现在我要按照这个计划重新开始 ...

[清晨8分钟 下载链接1](#)