

# 51.5公里的瘋狂



[51.5公里的瘋狂 下载链接1](#)

著者:賈永婕

出版者:英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版时间:2013-9-18

装帧:平装

isbn:9789861859064

◎從6公里的路跑都難以跑完，到挑戰冬山河接力、獨力完成碧潭三鐵、帶著國旗游過紐約哈德遜河……51.5公里的瘋狂，到超級鐵人226公里的終極夢想，她讓我們看見，夢想，沒有不可能！

◎她是藝人、是名媛、是婚紗店老闆，更是瘋於挑戰人生的時尚女鐵人！

賈永婕怎麼了？！打開報章新聞媒體：她翻車、她跌傷、她哭著完成三鐵比賽。大家都在問：她瘋了嗎？放著養尊處優的貴婦生活不過，一天到晚參加這種又累又苦、一身泥

水的運動，到底是哪根筋不對？

她沒瘋，也不是哪根筋不對，她只是想活得更充實、更健康！！

於是，你看到一位光鮮亮麗的藝人、頂級婚紗公司的負責人、三個小孩的媽媽，為了達成「游泳1.5公里、自行車40公里、跑步10公里」，這看似不可能的三項任務；在寒風中早起路跑、在雨中咬牙騎過一個山頭又一個山頭、在混濁的河水中反覆游泳。

最後，她真的完成了51.5公里的標準三鐵，更遠征紐約國際三鐵賽，揹著國旗泅過哈德遜河、騎過紐約市中心、穿越中央公園。接著，她還要挑戰更艱辛的113公里的IronMan國際賽，甚至向超越人體極限的226公里的超級三鐵邁進！

永婕不想告訴大家，三鐵運動有多好、多神奇，她只想分享她接觸這項她所熱愛的運動後，她的感動、她的改變，以及她的成長。她最想說的是，找到一項自己喜愛的運動，認真地投入，哪怕是簡單的慢跑、騎單車、游泳，都能讓你的生活過的更充實、更快樂、更陽光、更不一樣！

翻開本書，你將知道，運動，有什麼樣的魔力，改變了她和她身邊的人！

本書特色

- 1.核心族群為25~45歲，有心開始運動或不排斥，同時對賈永婕已為人妻人母、在忙碌的生活中仍能保持身材及美貌的祕訣，感興趣的女性讀者。
- 2.不同於坊間貴婦、美魔女書籍，主打賈永婕的正面、陽光、積極、健康的生活態度，以及健身、身材保持的經驗分享。
- 3.一本給想運動，卻不知如何開始運動的女生的簡明實用的運動健身入門書。
- 4.國內三鐵運動正興起，有許多長跑名將、名人、藝人都開始投入這項運動。
- 5.本書的健身操是三鐵界的知名教練 賴曉春特別設計，也是本書的一大賣點。

作者介绍:

賈永婕

知名藝人，經營頂級婚紗公司CH.Wedding，對於時尚相當敏銳，而私底下的她是個永遠都會把工作和家庭兼顧的幸福主婦。38歲的她每週要跑步兩次、瑜伽一次、游泳兩次，用運動來保持身材、維持夫妻和兒女感情，與朋友同樂，還獲得許多的成就感，也讓自己永遠年輕。現下更愛上鐵人三項運動，立志成為健康、陽光的「女鐵人」。

目录: 第一章 從6公里開始  
第二章 學會對大自然的敬畏  
第三章 我一定要成功之初鐵體驗酸甜苦辣  
第四章 我也曾是天天量體重的舊時代美女  
第五章 運動，讓我們的心在一起  
第六章 世界，在我的腳下  
第七章 從不知大蘋果這麼甜  
第八章 我知道，你愛我  
第九章 愛你們，我以身作則！  
第十章 永婕，勇敢一點，勇敢一點就好了！

附錄

1.運動前後的暖身、收身操

2.核心肌群塑身操

• • • • • ([收起](#))

[51.5公里的瘋狂\\_下载链接1](#)

## 标签

跑步

自我突破

2014

生活

## 评论

读起来太快~~

-----  
各个角色都诠释得很好的女性

-----  
1h翻完我会说? =, = 书的话, 正能量有, 反正我蛮喜欢这个妹子的~  
试着跑个10km看看呗

-----  
厚厚一本其实都是废话, 不到半小时就翻完。除了很佩服她能完成三铁别的再无, 只是娱乐圈一个热衷运动的, 艺人。

-----  
[51.5公里的瘋狂\\_下载链接1](#)

## 书评

看完之后，感觉书啥都没讲，更像是一个娱乐节目采访一个艺人，艺人瓜拉呱啦的讲自己的三铁故事，讲点儿俏皮话，秀一下恩爱，缅怀一下故人，在稍微装作深化一下主题。整体来说，太浅显快消了。看了像没看一样，70多元买的，钱就这么没了。同时看的欧阳靖的“写给女生的跑步书”...

-----  
[51.5公里的瘋狂\\_下载链接1](#)