

德约科维奇：一发制胜



[德约科维奇：一发制胜 下载链接1](#)

著者:诺瓦克·德约科维奇

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787550234635

本书由德约科维奇（昵称小德）亲笔撰写而成。书中描述了他是如何在塞尔维亚的战火

纷飞中走上网球之路的，此外，还包括小德回顾历届大赛中的精彩瞬间和夺冠时的心路历程，并提供了可供读者实际操作的身心调节方法以及健身、减重、饮食秘诀。

作者介绍:

诺瓦克·德约科维奇：塞尔维亚职业网球运动员，1987年5月22日出生，现国际职业网球联合会男子单打世界第一，职业生涯已经赢下7座大满贯男单冠军奖杯，被公认为是有史以来最伟大的网球运动员之一。

目录: 序章 从崩溃边缘到世界冠军

第一章 战火中练球的小孩

第二章 初尝胜利的甜美滋味

第三章 开放心态，让我脱胎换骨

第四章 什么食物拖累你的健康？

第五章 吃出人生制胜局

第六章 训练你的心智

第七章 人人都做得到的健身计划

第八章 冠军的食谱

后记

致谢

附录 健康食物指南

• • • • • [\(收起\)](#)

[德约科维奇：一发制胜 下载链接1](#)

标签

德约科维奇

传记

饮食

体育

健身

健康

成长

小德

评论

拒绝承认这是一本传记……这是一本心灵鸡汤健康食谱……

虽然是德约的球迷，但是在我看过的网球传记中，李娜纳达尔阿加西和德约，德约的这本写得最差劲。感觉完全是在凑字数。半本都是菜单，可能对好健身的厨娘有帮助。

这是我读过最没意思的自传，主要讲饮食，再讲保养，夹带讲一些训练与比赛，怀疑是应广告商而作。

嗯，中网期间小德会来现场签售这本书，从2011年开始小德对记者说自己的成功秘诀是饮食结构调整，当然，谁都知道没那么简单。好久没为一本书写那么多文字了，情感爆发了一下下。

大部分人在6岁的时候，都还没决定自己的人生目标，不过我已经决定了。——德约科维奇

平常不注意健康的同学可以看看，普及普及健康知识。网坛第一=决心+汗水+自控+机遇。不含麸质饮食，对于普通大众来说太难了。先不从是否能坚持无麸质饮食，光从经济出发就有点难实行。不论如何，身心健康才是真的健康。先从心开始吧。

神奇的是，网球运动员写了本饮食类的书籍

推荐的训练和食谱值得参考

不知道里面有多少是他自己的想法…果然体育明星自传不太好看 …

当一帆风顺的时候，放颗小石子在鞋子里，开始走路。

德鸡。满分!!!

虽然是费德勒的宿敌，但还是得赞冠军级别的自律！小德该不会已经在密谋无麸食品生意了吧…

确实是非常坚强非常自律的人……我也想成为这样的人，但是根本做不到乃的食谱orz

作为小德的球迷
看到半本菜谱的时候还是有些惶恐。不过其中提到的一些东西还是想尝试一下的
比如说gluten-free

德粉向书籍，我是很爱小德的。

要脱粉的话可以试试读这个呢。

持谨慎态度

我们靠所获来维持生活，但靠付出而活出价值。本书开头的这个引语很棒……无麸质健康饮食，伸展瑜伽，“正念”冥想培养心智，这些都是小德严格自律生活的重要组成部分

分。本书最后罗列的无麸质食谱很多原料和做法现实中实现起来有难度，看看好了……

虽然有一些是最基本的饮食原则。他的分享还是有启发性。

great Nole, bless Andy

[德约科维奇：一发制胜 下载链接1](#)

书评

会选择这本书，完全就是因为自己是一个只看脸的伪网球迷，08年底开始接触网球，在纳达尔和费德勒的脸轰炸了许久之后，突然发现了这个万年“小三”小德，看着这个脸，瞬间觉得自己在网球世界的心终于有了个寄托。当年的图书馆每个月的《网球》杂志总要第一时间翻一翻，虽然封面...

题目是外滩画报专访小德的时候，他的一个回答。我成为了我小时候最想成为的人。

在我还是个初二的学生的时候，有一个周末下午我在家里看电视，播到了北京体育台，当时正好在进行一场网球赛，那是我从没...

There are differences between cultures, and you can take the best idea from every culture and apply them to your life. p55. Food is information that tells your body how to operate. p67. Four rules: Eat slowly and consciously. Give your body clear instruct...

这本书我学到的：---吃什么和怎么吃一样重要。要尊重你的食物和你的态度。
---打开心灵，去旅行，去阅读，吸收众家之所长，才会进步。不要故步自封。自以为是。
---尊重睡眠，才能有更好的精力去做明天的事情，这是一个良性循环。--因为这本书，33岁的我终于改掉了多年来...

冠军的食谱，而且冠军吃西餐，这对我而言，借鉴力略低。可是他做正念，他规律地吃饭、睡眠，而且他是网球冠军，我觉得还不错。生活很简单，做自己喜欢的事情，竭尽全力做到最好，有值得相信的朋友在身边，这也是我想要的生活了。

P44
年轻时我们可以对抗不好的食物和压力，不一定因此生病或疲劳。但是年纪慢慢大了以后，就会出现问题。 P49 先坚持14天不吃面包 身体变得轻盈有活力
15年的夜晚鼻塞也不见了
第一个星期结束的时候，我已经不再想吃面包卷、饼干和面包。第二个星期我每天都觉得自己睡了这辈子...

文/李小丢 在讲小德和这本书之前，我想先绕远一些讲讲我看网球的那些事的。
最先开始看网球赛事的时候，我还是个处于中二期的少女（咳咳，说出来都觉得脸红），中二期的少女闲来无事，一大爱好就是看帅哥，那时候总和我的死党说我是为了装傻所以表现出爱看帅哥的呆样，多年后不...

[德约科维奇：一发制胜_下载链接1](#)
