

美丽芭蕾塑形法



[美丽芭蕾塑形法_下载链接1](#)

著者:[美]玛丽·海伦·鲍尔斯

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-4-20

装帧:假精装

isbn:9787508696300

●正在风靡全球的“美丽芭蕾”塑形法官方用书。奥斯卡影后娜塔莉·波特曼、超模米兰达·可儿等人都在使用这套方法并从中获益。

●这套可以在家徒手练习、见效迅速的课程，以芭蕾基础动作为依托，增强各部位力量的同时塑造优美的身材线条和体态，练就“天鹅臂”“天鹅颈”。同时配以心态调整方法和饮食规划，帮助普通人：

- 减重
- 将脂肪变为紧实的肌肉
- 重塑体形，拥有芭蕾女演员般的优雅身姿
- 正确饮食,获取营养和促进新陈代谢
- 将芭蕾的力量、优雅和艺术感融入每日生活
- 一种自律感、一副更好的身材，以及无穷的力量
- 尊重与呵护自己的身体

●美丽芭蕾绝不仅仅是一项健身运动，一种身材管理方法，它更是一种与优雅、力量和美相伴而生的生活方式。当你真正与其建立真实的联系，你的身体和心灵都会经历激动人心的蜕变。

作者介绍:

●玛丽·海伦·鲍尔斯（Mary Helen Bowers）

“美丽芭蕾”创始人。

科班出身，16岁即加入纽约芭蕾舞团，在世界各地的舞台上表演了10年。后因伤推出，进入哥伦比亚大学学习。之后创立“美丽芭蕾”。

她的学员来自世界各地，遍布全球 50 多个国家的极具影响力的名媛、一线女星和超模，都是这套方法的拥趸。

目录: 目录

第一部分 培养美丽芭蕾的心态

第一章 美丽芭蕾的缘起：我的故事

第二章 心态：健康、幸福与成功的关键

第三章 你的起点：保持平衡并且关注你的感受

第二部分 美丽芭蕾课程

第四章 美丽芭蕾的方法：芭蕾基础

第五章 60 分钟美丽芭蕾经典课

第六章 15 分钟美丽芭蕾爆发课

第三部分 美丽芭蕾的生活方式

第七章 节食是在浪费时间

第八章 美丽芭蕾的厨房

第九章 融会贯通：美丽芭蕾的一周

后记

致谢

作者介绍

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

美丽芭蕾

塑形

健身

减肥

生活

天鹅臂

生活质感

美貌

评论

书非常好，从心态到练习方法到饮食，满满干货，致力于帮你打造一个身心健康，饮食合理，运动充足的生活方式。心态是第一部分的内容，虽然听起来很虚感觉没什么卵用，但是我读完确实改变了我的态度，感觉对于运动和健康更加积极了。翻译扣一星，很粗暴直白没用心的感觉，还有错别字和标点符号问题，说明审校也不认真。

不管你想做什么，先问自己“你的心态是什么？”，如果不从内心培植它们，它们也不会从内而外真正显现出来。心态平衡和身体平衡是密切相关的。美丽芭蕾的理念很积极，不提倡节食，也不主张疯狂虐自己，你甚至可以吃甜食，也要学会原谅自己然后带着健康生活的目标继续前进。伸长脖颈，拉伸脊柱，收紧核心，补充水分，祝你越来越美。
。ps：老师最后感谢老公给自己买黑巧克力简直可爱死了

看美丽芭蕾视频，⑤分钟必躺尸……看书的话，充满着一种“优等生不理解差生的苦”的感觉。对于身体素质好，对塑型要求较高的女生可能适用吧。编辑扣分。感觉有的动作没有配图，后面食谱也可以针对国内情况做些解释和调整吧。

体态和心态是共通的吧，从内而外，自然也可以由外入内，形体与心灵共同展示优雅的意义，既感性而柔美，又强大而充满主见。

非常适合当下人的节奏去跟着练习。我们大部分人觉得锻炼一定要在某个场所，某个特定那个时间，要抽整段。但其实不是的。碎片式的练习，包括对待食物的态度，也要去享受，不要在吃撑和饿死间徘徊。

微信读书
很有意思，上一本《我的职业是小说家》开头难入戏，后面爱不释手。这本前部分共鸣深，后面大段基本略过了。
欣赏书中对内在的关注、与目标建立联系的内容，非常喜欢作者对自己改变历程的介绍，她的状态也是我的目标。
需要关注的小习惯：随身带健康零食，每四小时或饿了时吃；多喝水。

美丽且优雅 坚持三个月看看和普拉提比哪个效果好

执行力的一种是，想读什么书马上去读（玛丽老师的观点在今天看已经很不新鲜了，几条wikihow可以覆盖书里的80%内容

这本书算是我今年读完list的第一本，然而也只是粗略翻看，因为健身还是跟着视频比较好操作，这本不适合跟随训练，理论比较多，但我时间有限，不能分配太多时间给她啦

如果大家要跟着健身直接去看视频就好了，关于饮食的建议，对于中国人来说不是很适用。再加上基础的健康饮食我都清楚，这回只是再加强了而已。
如果要建立健身信心，对我来说更没必要，因为我一直坚持着。

所以总体来说对我用处不大。

原来仙女是这样的

保持平衡。 同时关于饮食给了很好的建议。翻译太差扣一星。

看视频就行，食谱更是毫无借鉴意义

比起一般的这种类型的书要好一些，起码有一些内容，让我知道了“美丽芭蕾不只是一套健身方法或者一种运动项目，它是一种健康、平衡以及美好的生活方式。”
总是觉得要减肥要减肥，除了两年前减了十几斤外，之后的每一次都是断断续续，归根结底是没有把它培养成一种生活方式。
要么特别狠然后不能长时间坚持（把减肥作为了阶段性的任务），要么容易受到诱惑。
现在我真的想把健身、维持良好的身体状态作为一项日常来经营。就像要睡觉、要读书、要看电影。
可能因为北方人且不怎么做饭的缘故，在看最后一part的时候不怎么有兴趣，希望以后能认识更多的蔬菜哈哈哈哈哈。

图书馆顺来看的，看完等于做完最后的菜谱看的有点饿了。

想瘦

简单浏览，动作讲解不如去B站看视频，食谱又不符合中国国情，总的来说没必要出成书，还是一本近千页的书

哈哈。我又来了。

虽然B站上有很多视频，书中动作可能不如视频好理解，但是了解了天鹅老师的故事，我也觉得很值，天鹅老师还给了很多建议

动作讲解没有比视频里详细很多，倒是第一章玛丽老师的经历和培养美丽芭蕾的心态那部分吸引了我，目前最喜欢的家庭健身运动，会坚持下去的

[美丽芭蕾塑形法 下载链接1](#)

书评

The book contains three parts: Mind sets: help you to be confident and keep on working. Useful, it is really something you need to do Ballet Beautiful or any other workouts, but too long! Workouts: not that useful if you watched her DVD. Contains too muc...

在观赏芭蕾舞的时候，舞者身姿的美丽带给我的震撼不亚于他们的舞姿：轮廓清晰的手臂，强劲结实的双腿，还有从手指尖到脖颈，再从脖颈到躯干、躯干到指尖的优美线条。在《黑天鹅》这部电影拍摄前的准备阶段，我有幸和玛丽·海伦·鲍尔斯共事过一年，她将芭蕾训练的方法简化，使...

[美丽芭蕾塑形法 下载链接1](#)