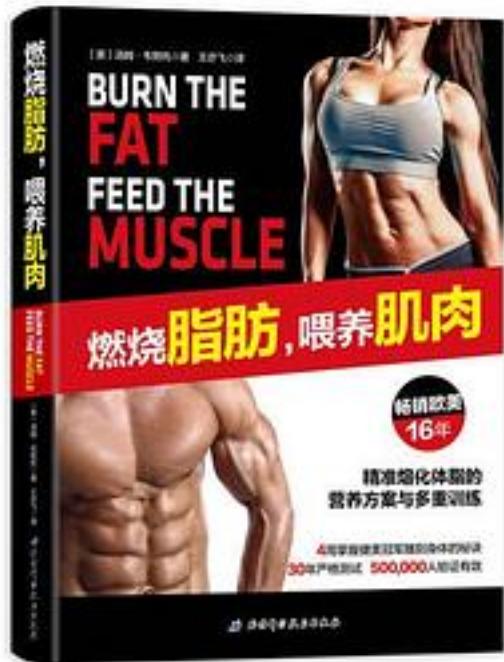


# 燃烧脂肪，喂养肌肉



[燃烧脂肪，喂养肌肉 下载链接1](#)

著者:〔美〕汤姆·韦努托

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装-胶订

isbn:9787571402211

畅销欧美16年，4周掌握精准熔化体脂的秘诀。

一本可以帮助你减掉多余体脂并塑造全新体形的书；

一套没有任何噱头、没有任何炒作的减脂方案；

一套扎实有效、无论你多大年纪或体形如何都能实现减脂愿望的方案。

科学减脂，从这里开始。

作者结合自己的经历，分析了减脂领域的各种错误认识和减脂失败的原因，并提出了以合理安排饮食为核心的、包含精神训练、营养、有氧训练和重量训练4种要素组成的减脂方法。其效果经过了154个国家、超过30万人的测试和证明，被很多读者誉为“减脂圣经”。

## 作者介绍:

汤姆·韦努，畅销书作家、私人教练和减脂专家，登上《男士健身》(Men's Fitness) 和《奥普拉杂志》(The Oprah Magazine) 的健美运动员，曾获得美国宾夕法尼亚州、新泽西州和纽约州健美锦标赛冠军，地区性比赛“大西洋中部赛区”以及“自然东部经典比赛”所在重量级冠军，并在“自然美国先生”和“自然北美先生”两项比赛中获得亚军。

## 目录: 第一部分 减脂理念 1

第1章 世界上最精瘦之人的燃脂秘诀 2
第2章 为什么节食减肥会失败，而本书中的方案不会? 12
第3章 了解你的身体类型并量身定制属于你的计划 25
第二部分 制订减脂方案 43
第4章 测量你的身体成分 44
第5章 跟踪进展：让你立于不败之地的反馈循环系统 58
第三部分 心理训练（第一要素） 73
第6章 设定目标和心理训练 74
第四部分 营养供应（第二要素） 97
第7章 了解热量 98
第8章 平衡宏量营养素 114
第9章 优质脂肪与不良脂肪 129
第10章 蛋白质——制造肌肉的原材料和代谢推进器 143
第11章 消除碳水化合物带来的困惑 155
第12章 像运动员那样补充水分并燃烧更多脂肪 170
第13章 营养时机 184
第14章 “燃烧脂肪，喂养肌肉” 饮食计划 201
第五部分 有氧训练（第三要素） 223
第15章 用有氧训练最大限度地减脂 224
第六部分 重量训练（第四要素） 245
第16章 “燃烧脂肪，喂养肌肉” 重量训练：遵循原则 246
第17章 “燃烧脂肪，喂养肌肉” 重量训练计划 262
第七部分 高级减脂策略 277
第18章 突破平台期 278
第19章 如何加速减脂? 290
附录 额外的工具 309
致谢 325
• • • • • (收起)

[燃烧脂肪，喂养肌肉 下载链接1](#)

## 标签

瘦身

健身

评论

细致周翔，尊尊教诲，一本健身瘦身书也能这样语重心长，很有实用性！

---

就还行吧 没有给到多大的启发。零基础的看最合适感觉。。况且每次都要强调“在燃烧脂肪 喂养肌肉 书中所提倡的...” blah blah 真的看的心烦  
总是要强调自己的书名。。

---

第十四章 饮食计划 第十六章 重量训练遵循原则 第十七章 重量训练计划 热身 拉伸  
增肌入门 新身体28计划

---

[燃烧脂肪，喂养肌肉](#) [下载链接1](#)

书评

---

[燃烧脂肪，喂养肌肉](#) [下载链接1](#)