

每天

运

动

10

分钟

自信

健康

快乐

有

激情

有

魅力

SHAPE[®]
magazine's
《舍宾》杂志推荐



四周塑造完美身材

美国《舍宾》杂志总编

芭芭拉·哈里斯

著

美国《舍宾》杂志资深编辑

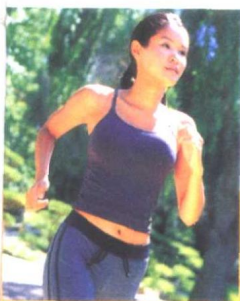
安杰拉·惠妮斯

李旭大 陈玉菊 译

海南出版社
三环出版社 出版

SHAPE[®]
magazine's

Weeks to a Better Body—and a Better Life



四周 塑造完美身材

4 weeks

美国《舍宾》杂志总编
美国《舍宾》杂志资深编辑

芭芭拉·哈里斯 著
安杰拉·惠妮斯
李旭大 陈玉菊 译

海南出版社
三环出版社 出版

图书在版编目(CIP)数据

四周塑造完美身材 / (美) 哈里斯(Angela, B.), (美) 惠妮斯(Hynes, H.) 著;
李旭大, 陈玉菊译. —海口: 海南出版社; 三环出版社, 2004.6
ISBN 7-80700-079-1

I. 四… II. ①哈…②惠…③李…④陈… III. 女性-健美
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第056172号

原书名: Shape Your Life

4 Weeks to a Better Body and a Better Life

Copyright © 2003 by The Philip Lief Group Inc. and Weider Publications, Inc. Original

English Language Publication 2003 by Hay House, Inc. California, USA

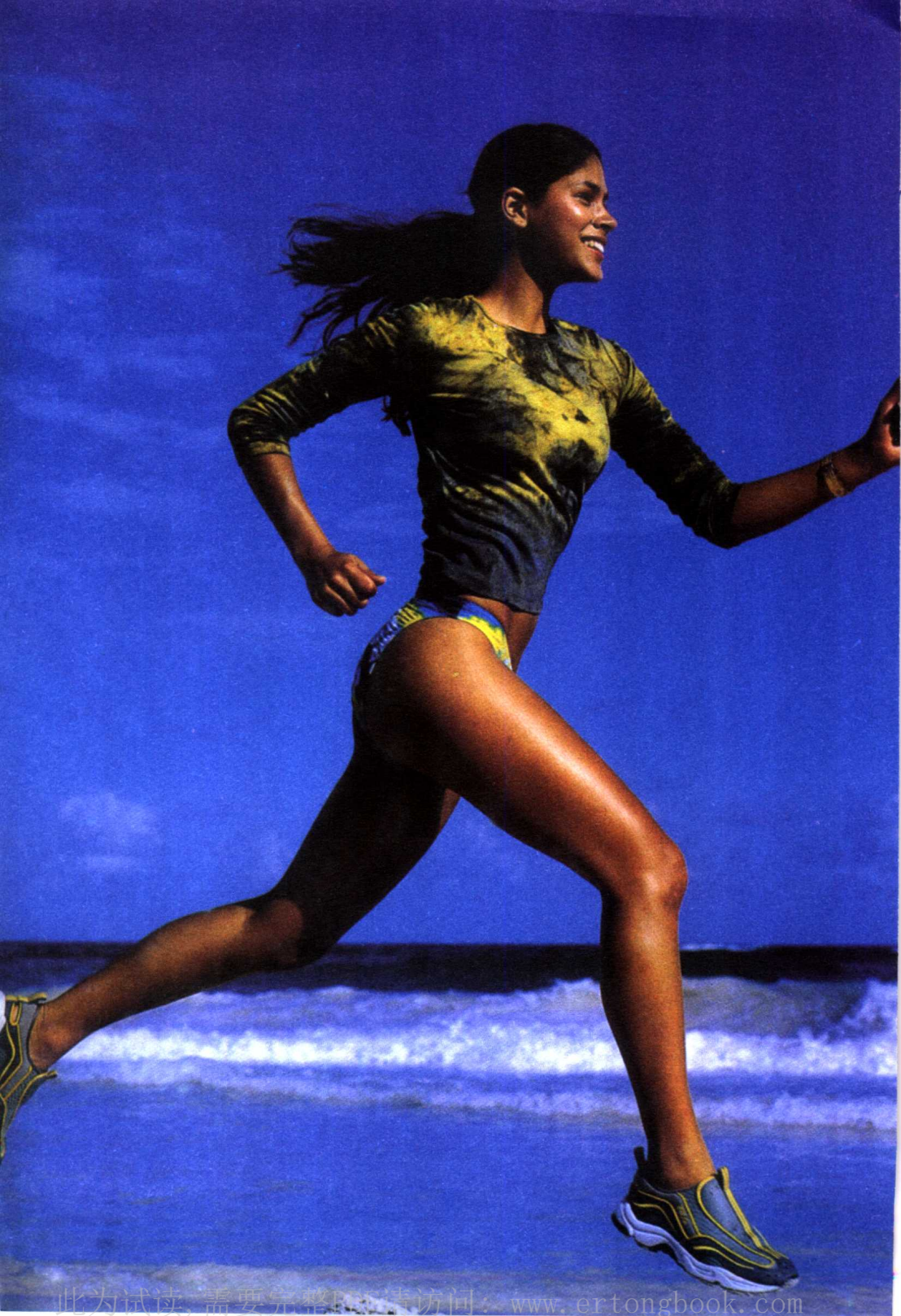
著作权合同登记号 图字: 30-2003-129号

版权所有 不得翻印

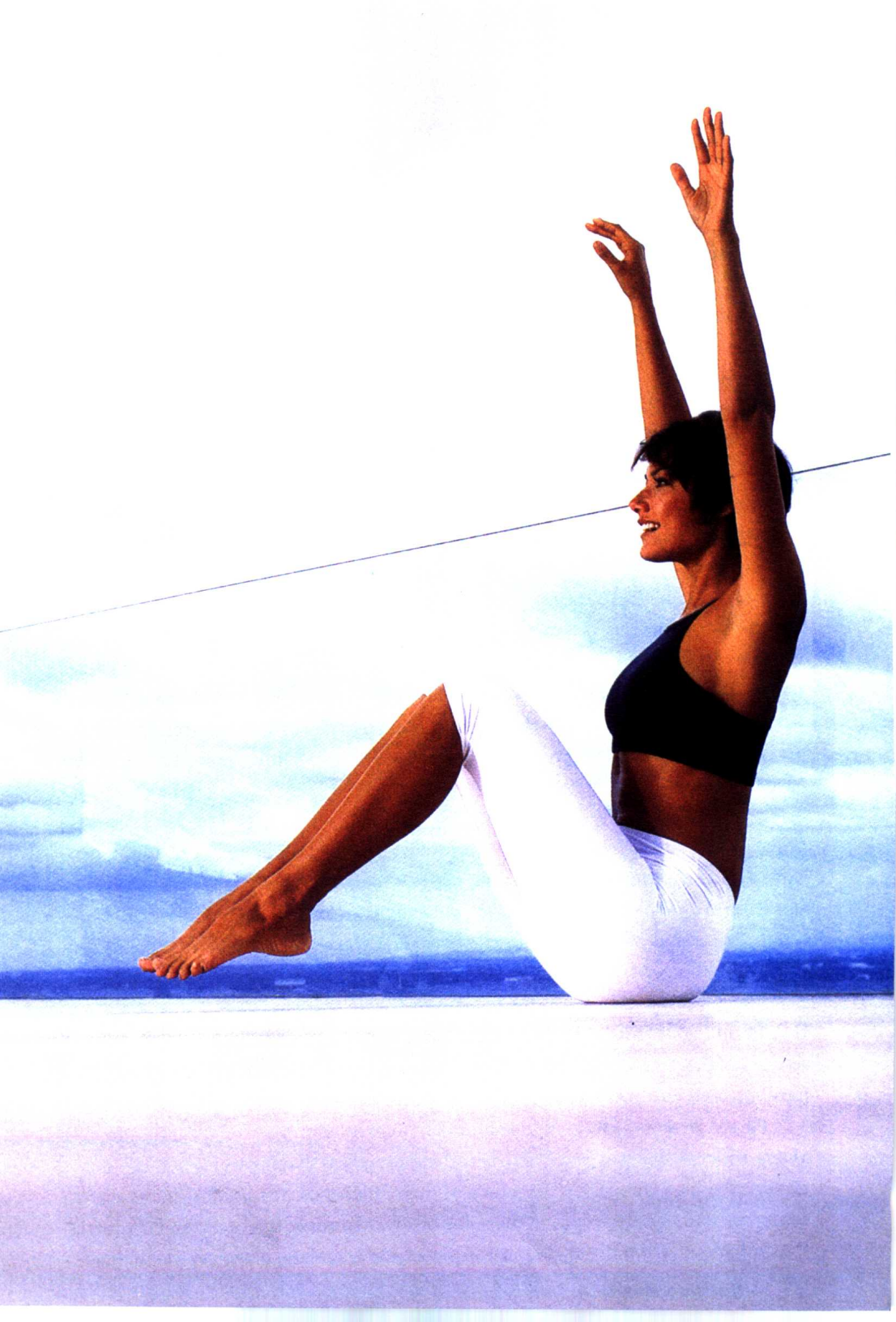
四周塑造完美身材

著 者 芭芭拉·哈里斯 安杰拉·惠妮斯
译 者 李旭大 陈玉菊
责任编辑 严 平
特约编辑 陈玉菊
出 版 海南出版社 三环出版社
发 行 海南出版社 三环出版社
地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销 全国新华书店
印 刷 天方印刷厂
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 120千字
印 张 7.5
版 次 2004年6月北京第1版第1次印刷
ISBN 7-80700-079-1/R·12
定 价 28.00元









导读：

重新定义健康，拥有美好的生活

现在是重新定义一个崭新的健康概念的时候了。

我们的健康目标是减轻体重，降低压力，拥有最好的身体和享受最快乐的生活。

我们不相信硬性改变身材的哲学。

通过惩罚性和强制性的方法实现健康，是绝对不可取的，我们从不能吃什么和不能做什么，转变到关注什么食物吃了会更健康，什么样的运动会使我们更有活力，什么样的经历会帮助我们实现生活的理想。

即使你惟一的目标是用最直接的方法锻炼和控制饮食，达到最佳的健身效果，但是你需要加强对生活的关注。本书确定了全面健身的七个基本要素：积极锻炼，健康饮食，内心修养，充足的睡眠和放松，心理健康和一个健康的身材审美观和一份满意的工作。”

举个例子，不愉快的工作会使你精神萎靡（让你感觉太累了而不想锻炼），甚至影响你的健康；它也会使你不能很好地处理人际关系。研究表明，睡眠不足会令你不堪重负。充足的休息可

以提高免疫力，增强学习动力和创造能力。锻炼可使你降低患上心脏病、癌症、糖尿病的几率，同时也会让你消除沮丧，降低工作压力（即使是两分钟的散步也会使你得到放松）。而拥有良好、和谐的人际关系也会提高免疫力；生活在一个拥有健康生活方式的环境里，则可以帮助你长期坚持锻炼，提高内心修养。

特别指出的是，身材审美观作为一个健康的要素，长期被忽略和误解，许多女性认为她们只有拥有更苗条的身材，才能生活得更好。对身材感觉“好”，可以提高自我认同度。感觉生活“不好”，时常也和我们对身材的看法有关，因为我们会在突然间感觉到我们自己“胖了”。根据最近对7000位读者的调查，即使他们暴饮暴食，感觉也没有变好。

暴饮暴食会导致烦躁、压抑、沮丧、孤独，如果你吃东西是为了舒缓情绪，那么你会发现你不可能通过简单的一句“我不再吃了”就可以改掉暴饮暴食的恶习。此外，我们需要学会控制我们的情绪，了解自己的身体，并养成对我们有益的生活方式。几十年来关于心理健康，生理健康和药物治疗的近百个研究为人们提供了许多前所未有的实现健康的方法。这就是本书将要告诉你的。忽略你以前追求的健康和快乐，你将学会掌握健康的七大要素，包括轻松的四星期训练项目、要点、避免的误区。本书教你：

测试你的健康，提高你的能力、力量；获得标准的体重，对自己的身材充满信心；

设计一个适合你的生活方式的健身计划；

重新认识睡眠、休息的重要性，学会放松；

培养乐观的情绪，改善人际关系，改掉不良习惯，自我减压；

....

我们希望你每天都发现生活的乐趣。

树立“身材自信心”，直面“情绪饮食”，确立真正的目标。你的人际关系会得到进一步的发展；

让自己对工作满意，学会消除疲劳，科学地安排工作。你可以从事自由职业，在大公司上班或者做一名家庭主妇。如果你从事自己不喜欢的工作，你会立刻感觉到这些，你需要的是调整好自己的心态。

每天问一下自己：“我是否热爱生活？我生活得愉快吗？”如果你的生活黯淡无光，拥有迷人的身材也毫无意义。现在，改变你的健康目标，让自己全身充满活力，简简单单地实现最美好的生活。祝你好运！

芭芭拉·哈里斯





目 录

导读：重新定义健康，拥有美好的生活 /ix

第一章 运动

运动节奏 /1

开始运动 /2

走—跑心脏锻炼效果 OK /8

四星期走—跑训练 /10

20 分钟健身运动 /19

身材自信心运动 /25

身心合一的练习——瑜伽 /37

性感的伸展运动 /41

行动案例 /45



第二章 做个精神活佛

你的精神饥渴吗？ /47

长寿秘诀 /48

我们应该交注的 7 种朋友 /52

四星期志愿者服务计划 /53

走进大自然 /58

冥想 /61

记日记 /67

做Yoga /69

行动案例 /75

第三章 睡个好觉

睡眠节奏 /77

睡眠的故事 /77

睡眠与体重——欢喜冤家 /82

多长时间的睡眠是足够的? /85

睡个好觉秘诀 /87

床垫 /90

温泉疗法 /94

度假 /95

动起来——有氧训练和力量训练 /103

行动案例 /109



第四章 快乐起来

快乐节奏 /111

写下自己的故事，创造你想要的生活 /113

- 四星期减压训练 /121
- 好莱坞动作轻柔法 /126
- 追求你的兴趣、爱好 /131
- 仅仅是一个习惯 /137
- 行动案例 /140



第五章 身材审美观

- 审美前奏 /143
- 你在性生活时留意自己的身材吗? /147
- 你的母亲和你的身材 /147
- 美体信息 /151
- 完美身材的背后 /159
- 改善身材审美观的运动 /163
- 行动案例 /167

第六章 工作

- 工作前奏 /169
- 新颖的时间分配法 /172
- 午餐时间 /174

四星期精力训练 /178

身体意识法 /180

劳累与忧郁 /183

你有一个梦想 /187

不能辞职? /190

你的办公室让你感到不舒服吗? /194

行动案例 /196

第七章 改变自己

改变节奏 /199

行动 /200

与自己签订一份协议 /202

计划1: 改变减肥法 /205

计划2: 减压 /208

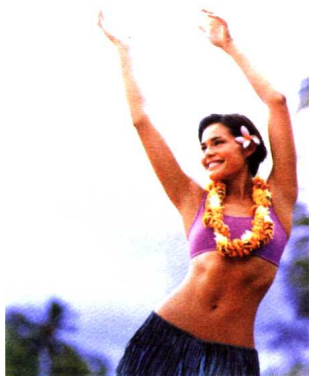
计划3: 不断变化的漂亮身材 /209

计划4: 创造有滋有味的生活 /210

附录1: 人体肌肉术语 /213

附录2: 伸展运动词汇汇编 /215

附录3: 食品超市购物指南 /217



第一章

运 动

快速小贴士：练习过程中要全神贯注，留心每一部分，心无杂念，把注意力集中到你的肌肉和有节奏的呼吸上。

运动前奏

我们的形体塑造建议：加强体育锻炼，因为它是健康的基石。我们将帮你制定一个健身计划，根据你的健康状况、生活方式以及健身目标，把健身与你的日常生活相结合。通过本章，你将：

- 借助有氧运动使精力更加旺盛
- 通过力量训练塑造你的肌肉
- 用心锻炼
- 通过伸展运动增加身体的灵活性
- 保持健康的体重
- 对自己的身材更有自信