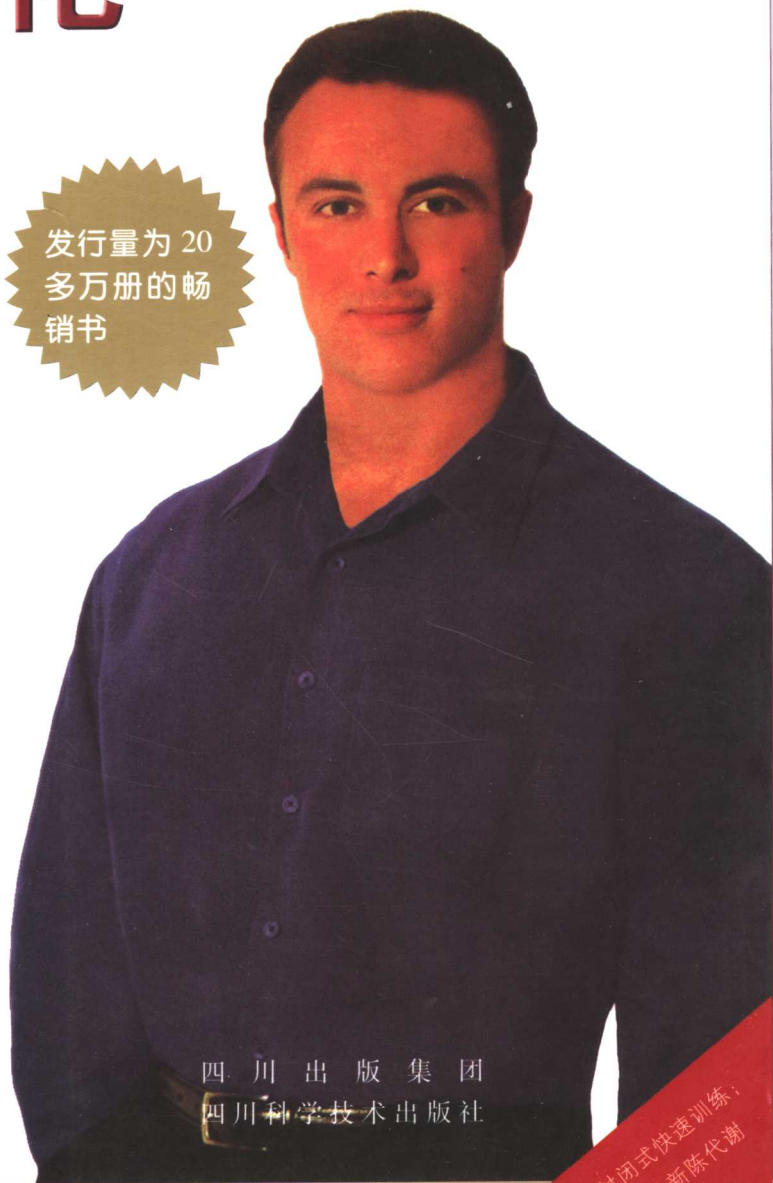


在 30 天或不足 30 天内,让你的新陈代谢成倍增长

# 让你的新陈代谢 最佳化

——  
帅哥减肥哲学  
30 天

发行量为 20  
多万册的畅  
销书



四川出版集团  
四川科学技术出版社

(美)克里斯托弗 V·格里罗 著 张胜康 译

7日封闭式快速训练,  
释放人的新陈代谢

# MIZE

## 让你的新陈代谢最佳化

帅哥减肥哲学 30 天

(美) 克里斯托弗 V. 格里罗 著  
张胜康 译

四川省版权局  
著作权合同登记章  
图字 21-2004-035 号

版权说明  
经原作者 Clo Baror  
International, Inc 同意  
出版, 由 The Yao  
Enterprise, LLC 公司  
的分支机构——中  
国联络社全权安排  
此出版事宜。版权所  
有, 违者必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

让你的新陈代谢最佳化: 帅哥减肥哲学 30 天/  
(美)格里罗著; 张胜康译. —成都: 四川科学技术出版  
社, 2005.10

ISBN 7-5364-5782-0

I. 让… II. ①格…②张… III. 减肥—方法  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069555 号

## 让你的新陈代谢最佳化 ——帅哥减肥哲学 30 天

Published by agreement with the author, clo Baror  
International, Inc. through the Chinese Connection  
Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

原 著 者 (美)克里斯托弗 V·格里罗  
译 者 张胜康  
责任编辑 宋小蓉  
封面设计 凝视工作室  
版面设计 康永光  
责任校对 王初阳等  
责任出版 周红君  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012  
成品尺寸 230mm×150mm  
印张 14 字数 250 千 插页 4  
印 刷 四川新华印刷厂  
版 次 2005 年 10 月成都第一版  
印 次 2005 年 10 月成都第一次印刷  
印 数 1-3000 册  
定 价 25.00 元  
ISBN 7-5364-5782-0/R·208

### ■版权所有·翻印必究■

■本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。  
■如需购本书, 请与本社邮购组联系。  
地址/成都市盐道街 3 号  
邮政编码/610012

## 作者简介

克里斯托弗·V.格里罗(Christopher V.Guerriero)始终尽自己所能,让世界上更多人达成其健康心愿和减肥心愿为己任。克里斯托弗毕业于美国俄亥俄州的戴顿大学。在大学期间,克里斯托弗专修营养和生理学。

1988年,克里斯托弗开始了他健康培训教练的生涯,致力于帮助人们实现他们的健康目标。他当时感到自己的时间非常有限,而每天只帮助几个人又并非他担任健康培训教练的最终目的。

为了将自己的专业知识教给更多的人,他开始雇用其他教练一起工作。在美国东海岸,克里斯托弗曾经与150多个教练一起工作过,并帮助数百人达成了他们的减肥健身心愿。之后,他开始寻求能够帮助更多人的有效方法。

后来,克里斯托弗开放了他自己的健身俱乐部,他每年所培训的人也从“数百人”增加到了“数千人”。1999年,克里斯托弗的数家公司均有了实质性的发展,而他新建的互联网络也使他有了更多的机会,去改变全世界“成千上万人”的生活和命运。

在这本名为《让你的新陈代谢最佳化——帅哥减肥哲学30天》的畅销书中,克里斯托弗给了人们以极大的震撼,让人们了解了如何在30天或不足30天的时间里使自己的新陈代谢成倍加快;如何在较短的时间里控制自己的健康状况,自己的身体重量,自己的身材和体形等新知识。

在过去的15年中,克里斯托弗作为一个健康培训教练和健身俱乐部的拥有者,他已经创造了一种被实践证明为有效的健身体系,而他所掌握的专业技术知识,也使世界各地的许多人成功控制了自身的新陈代谢。在他的帮助下,许多人的健康状况有了惊人的改变,而这些身体变化还是他们做梦都未曾想到过的。

现在,作为一个健身促动专家,一个动机促成演讲者,一个休闲活动专家,克里斯托弗遍访世界各地,以研究班的形式教学,并通过他所撰写的书本,他所灌制的CD录像,向人们传播他的专业健康知识,将生活乐趣带给世界各地的人们。目前,克里斯托弗型的健康教学方式正吸引着更多的人,并让越来越多的人从中获得了极大的教益和生活乐趣。

如果你想了解更多关于克里斯托弗·V.格里罗以及有关他的健身计划的信息,可以从互联网上获得。网址为 [www.Maximizeyourmetabolism.com](http://www.Maximizeyourmetabolism.com)。

# 致 谢

我要与你们分享的这些知识是我用毕生的时间获得的，而我这一生都生活在一群最好的人中。当我开始反思这个庞大的写作计划及其所产生的众多深刻影响时，我回想起了许多曾经为此给予了我极大帮助的人。

首先，我希望能表达我对帕特里夏的衷心感谢，是您在我每天清晨写作和修改本书之时，为我准备好了丰盛的早餐。

其次，我要感谢我的父母及我的整个家庭，是你们给予我爱，伴随着我走过了这些年并给了我以极大的力量。

我最大的写作灵感源于我健身俱乐部中的主顾，是他们给予了我极大的动力，使我热爱生命、热爱生活。他们渴望让自己变得更健康、更强壮的愿望，是我创造力的不竭源泉。我们在一起努力工作，创造了许多奇迹。为此，我要衷心地感谢你们。

我还要向所有专家、老师、顾问以及促使我改变了我的生活、我的哲学观念、我的战略和技能的人们致以崇高的敬意。

最后，我要向所有读者表达我的谢意，由于你们正准备开始一种更高层次的健康旅程，我深深地感到对你们负有一种特别的责任，虽然目前你们还无法得知你们的健康状况将会发生什么样的变化，但是，只要你们能按照从本书中学习到的方法并通过几个星期的锻炼，你们的梦想就会变成现实。

是你们以不同的方式为本书的出版做出了贡献。我要感谢所有帮助过我的人，衷心希望你们能健康，幸福，快乐地生活！

# 序 言

对我而言,在大学中能学习到营养学知识,既是一件幸事,又是一种不幸,虽然在大学学习的那些年中,使我了解到了许多关于人体营养的知识,但是,我却发现,正规的大学教育,更倾向于讨论如何使人体获得“良好的营养”,而对于如何帮助人们达到健康、适度的生活目标,却较少谈论。

问题在于,一种科学从发现到有意义的应用,其间会有一定的时间差。从科学家开始对某些事物进行研究,然后在研究的基础上对它们进行归类,再对它们进行研究,直至编写成教材,最后送大学,让下一代人学习,许多信息已经过时了!

然而,有一点却是值得庆幸的,那就是从营养的研究到实际运用——这两个方面都会对人体产生极大的影响——其变化之快几乎同计算机行业所发生的变化一样迅速。

那么这一切又意味着什么呢?毫无疑问,它意味着在营养学和保健学领域中,拥有最新知识的个人并不一定是拥有最高学历的人。恰恰相反,真正的专家是那些检验每一种新理论,熟读大量相关书籍,参加各种专题研讨会,听大量录音磁带,对所有切实可行的东西进行实验的专业工作者。通过实践,他们采用了所有理论或所有新方法中最有价值的部分,而对于那些在实际运用中所发现的不足取之处,他们则会坚决地予以抛弃,而这一切正是作者已经做了的。

本书浓缩了作者15年以上的研究结晶,在此期间作者经历了无数次的考验和失败,并在大量试验的基础上发现了这样一些收效极为显著的保健技术。只要恰当运用这些新技术,就能保证人体的健康。

事实上,选择一种适度的养生方法一般只有三种途径:

- 花数年时间阅读、学习和做自己的试验(采用这种方法,多数时间都会消耗在一般人的养生方法上);

●按多数人的办法养生(这种方法不太明智,因为每年都有许多人变得越来越胖,越来越不健康);

●按照通过数年时间试验、发展,已经得到证明的方法养生。

准确地说,只有那些选择了第三种方式,即本书所撰写的养生方式的人,才会得到极大的好处。

作者已经花费了数年时间,专门研究那些成功控制了自身新陈代谢的人。我希望能够了解,究竟是什么原因使他们变得同其他人完全不一样。更为准确地说,他们究竟做了些什么,使他们能够获得如此显著的成功,而他们的邻居虽然也在严格控制自己的饮食,努力加强锻炼,但却不能把握自身的新陈代谢。

作者一直有这样一个愿望,即希望数以百万计的人能够从这种已经经过提炼,已经变得非常系统化并且非常易于学习的“秘密”成功方法中受益。我之所要用“秘密”这样一个词汇,是因为目前这样一些方法,只有极少数已经深受其益的人在有规律地使用,而那些还不能成功控制自身新陈代谢的人却一直不能使用这些方法。由于到目前为止,还没有人迈出过这样一步来做这样一件事情,因此我决定作一个尝试,将我多年的专业经验转变成文字,最终同广大民众一起分享,以便让更多的人了解怎样才能不间断地、永久地刺激自身的新陈代谢。

本书所介绍的系统养生方法是作者多年来在研究、试验的基础上获得的成果,它是一个长期积累,并涉及多种学科的研究产物。这种系统的养生方法易于理解,可以指导个人控制自身的新陈代谢,作者写作这本书的目的正是为了要帮助读者,控制自己的身体体重。

### 世人的期待

正如许多读者所料,目前所有的健身、锻炼活动都非常热门,参与锻炼活动的人们千方百计地要让自己在新陈代谢上处于优势,以便能减轻自身的体重,重新找回自己的青春形象。

非常不幸的是,他们中的许多人,其中包括男人和女人已经完全被卷入饮食,运动器材,体重减轻宣传的漩涡,而商家对他们所作出的承诺,却永远都是言过其实的。换句话说,他们已经成了

假货市场、食品行业、运动器材行业不实宣传的牺牲品,这些不实言论至今仍然在年复一年地对我们进行着“洗脑”。

人们一直都在尝试各种各样的可以想像出来的减肥计划。他们阅读相关书籍,听各类相关磁带,甚至还会参加减肥俱乐部。也许在经过一次或两次大量节食之后,他们会在短时期内让自己的体重趋于理想,但他们绝不可能在长期的基础上,维持理想的体重。在经过几个月或一年之后,他们的体重就会直线上升,并令人失望地回复到原来的高水平上。

这些身体超重的男女在减肥道路上常常会光顾一些保健俱乐部,其中包括作者的保健俱乐部。最终他们会发现,自己永久减肥的目的难以实现。

作者的保健俱乐部同其他保健俱乐部的区别仅在于我们所采用的是整体的保健方式。我们采用了一种系统的保健程序来帮助顾客,让他们控制自身的新陈代谢。本书所要介绍的,正是这种系统保健程序的详细内容。

### 我的研究结论

正是由于所有的健康追求者都非常渴望能得到一种减肥养生的有效方法,才促使我在上个世纪80年代末开始了我漫长的完善新陈代谢的强化研究。上个世纪80年代末,临床医学研究已经有了许多重要的新发现。有关研究认为,人体新陈代谢的速度(rate)并非难以控制的导致人身体过胖的根深蒂固的生物死敌。换句话说,根据有关发现,人的新陈代谢并非必然是由人的遗传特质预先所决定的。与之正好相反,新陈代谢是人生理功能的一个基本方面,它可以完全顺应人的某些行为,并在相对短的时间内发生变化。

人类这一生理秘密终于被揭示了!虽然这一揭示过程经过了极漫长的时间。研究发现,只要在一天中的某些重要时刻将某些规定的饮食营养供给人体,然后再辅之以恰当的身体锻炼和心理训练,即有可能(的确会!)激活人的新陈代谢,使人新陈代谢的速度加快,并让人在保持良好食欲的前提下,将人体变成一个脂肪燃烧熔炉,烧掉那些不必要的多余脂肪。



换言之,“只要你知道该怎么做”,就完全有可能加快你的新陈代谢,减掉多余的体重,而且这种体重减轻还是永久性的。然而,“该怎么做”则是一种科学程序,这种科学程序完全可以被任何希望改变自身生活方式的个人复制。

多年来作者为之努力并潜心研究的目的,正是为了发现这样一些科学减肥程序。经过多年的潜心研究,作者终于发现,减轻体重的秘密并不等于单纯尝试某些新的饮食方法或实施某种新的减肥计划,只有彻底改变人的新陈代谢,才能遏制肥胖现象,让人不致在饮食方面发生极多的改变。

要发明一种可以为所有健身者仿效、复制的减肥方案,肯定会遇到许多困难,毕竟我们每个人都是不同的,我们新陈代谢的盛衰速度也会有许多的差异,且我想发明的减肥方案,还必须具有让人的新陈代谢发生深刻而健康的变化的所有特点。

为了达到这一目的,我对过去所使用过的成功减肥计划的每一环节都进行了多次研究,并从中逐一剔除了那些效果不佳的部分,最后出现了一个令人感到吃惊的结果:一旦剔除了那些效果不佳的方面,剩下的都是非常有意义的了。我终于认识到,只要将不同个人减肥方法中对所有人都起作用的“积极部分”整合在一起,即可形成一种提高人类新陈代谢的有效新法,这种方法可以迫使人缓慢的新陈代谢加快,并远远超过它的一般水平。

这一发现充分奠定了我的教育基础,同时也让我可以在我所创建的每个健身公司中,实施我的战略计划。我深信,一旦人们了解了应该如何发展自身健康、保持适当形体以及如何加快自身的新陈代谢;一旦人们为身体保健投入了时间、精力和金钱并获得了可喜的回报,他们获取成功生活的所有必要构成要素,如动力、自信力、生活热情等等,自然就会重新回到他们身上。

在我所有的健身机构中,我和我的员工们将努力为每一个顾客创造一种简单的、充满激情的继续教育氛围,如果你还没有准备参加我的健康俱乐部,欢迎你加入我们的健身行列。我相信这将改变你的健康和营养思维方式。此外,如果你还没有机会订阅我的健康通讯或访问我的网站,我也希望您能赶快行动。请务必将健康通讯上的信息保留下来,留在你的图书馆中,即使你每次

只阅读一点点,不久你就会知道得比许多人都多,同时也能更多地了解人体的真实运转情况。

我衷心希望你能在阅读本书的过程中,感受到如同我在写作本书时那样多的快乐!

克里斯托弗·V·格里罗

欢迎读者同我交流。你既可以通过E-mail,邮政信箱同我联系,又可以通过我的网站同我取得联系。

网址: [www.MaximizeYourMetabolism.com](http://www.MaximizeYourMetabolism.com)

E-mail: [Author@MaximizeYourMetabolism.com](mailto:Author@MaximizeYourMetabolism.com)

克里斯托弗·V·格里罗

信件邮寄地址: 292 Route 22 West

Green Brook, NJ 08812

---

写作本书的唯一目的是帮助读者调整自身的新陈代谢,改善整体健康状况,使读者更加精力充沛,消化更为良好,从而生活得更有意义。欢迎读者学习最新的健康技术和适度体重保持技术……

---

# 目 录

作者简介

致谢

序言

|          |                                             |          |
|----------|---------------------------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>健身新法的由来 .....</b>                        | <b>1</b> |
|          | 减肥基本原则 .....                                | 2        |
|          | 减肥误区 .....                                  | 7        |
|          | 其他的收获 .....                                 | 11       |
|          | 未来的辉煌前景 .....                               | 13       |
|          | 其他试验情况 .....                                | 18       |
|          | 该计划的由来 .....                                | 18       |
| <b>2</b> | <b>减肥的决心、毅力与目标价值</b>                        |          |
|          | 人不可能在不了解自身信念和价值时达成他没有<br>建立的和不可能拥有的目标 ..... | 21       |
|          | 如何树立减肥的决心 .....                             | 23       |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 建立必胜的目标信念,强化减肥毅力 ..... | 23 |
| 按照建立的目标行动 .....        | 24 |
| 目标建立对减肥信心的强化 .....     | 24 |
| 建立完美目标的 5 个步骤 .....    | 25 |
| 神奇的自我暗示 .....          | 31 |

### 3

#### 点燃你的希望之火

|                        |    |
|------------------------|----|
| 点燃希望之火是成功夺取目标的起点 ..... | 33 |
| 练习一 .....              | 34 |
| 练习二 .....              | 36 |

### 4

#### 粉碎新陈代谢的锁链

|                    |    |
|--------------------|----|
| 正确的排泄始于彻底的清肠 ..... | 37 |
| 保持同步变化 .....       | 38 |
| 毒素反应 .....         | 39 |
| 便秘敲响的警钟 .....      | 39 |
| 消化道清洁 .....        | 40 |
| 24 小时的肠道清洁工作 ..... | 40 |
| 充分饮水 .....         | 41 |
| 其他食物选择 .....       | 42 |
| 排毒过程 .....         | 43 |
| 排毒时间 .....         | 44 |
| 下一步的工作 .....       | 45 |

### 5

#### 节食与减肥

|                    |    |
|--------------------|----|
| 未来的减肥蓝图 .....      | 47 |
| 基础新陈代谢 .....       | 48 |
| 身体锻炼过程中的能量消耗 ..... | 48 |
| 食物的生热作用 .....      | 49 |
| 适应性能量消耗 .....      | 49 |
| 人体能量的平衡 .....      | 50 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 新陈代谢系统的工作方式 .....      | 51 |
| 新陈代谢保健 .....           | 53 |
| 自我控制的意义 .....          | 54 |
| <b>6 有利于新陈代谢的膳食模式</b>  |    |
| 成功改变新陈代谢的基础 .....      | 57 |
| 计划的开始 .....            | 58 |
| 第一阶段的目标 .....          | 58 |
| 新的膳食“循环”计划及膳食方案1 ..... | 59 |
| 新的膳食“循环”计划及膳食方案2 ..... | 60 |
| 新的膳食“循环”计划及膳食方案3 ..... | 61 |
| 一般指导原则 .....           | 62 |
| <b>7 用酶和水激活体能</b>      |    |
| 提高消化能力,可以增强你的活力 .....  | 65 |
| 人体需要的酶 .....           | 67 |
| 人体的消化过程 .....          | 68 |
| 水的奇妙作用 .....           | 70 |
| 酶与水的关系 .....           | 71 |
| <b>8 如何强化人的新陈代谢</b>    |    |
| 关于食物补充剂及新陈代谢强化剂 .....  | 75 |
| 什么是食物补充剂 .....         | 75 |
| 食物补充剂的作用 .....         | 76 |
| 你是否应该使用补充剂 .....       | 76 |
| 应该如何选择补充剂 .....        | 79 |
| 使用效果差异 .....           | 79 |
| 新陈代谢的自然提高 .....        | 80 |
| 补充剂的有效成分 .....         | 80 |
| 补充剂的慎用 .....           | 85 |
| 无效补充剂 .....            | 89 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 其他推荐产品 .....      | 91 |
| 遏制食欲的天然产品 .....   | 92 |
| 使用补充剂应注意的事项 ..... | 93 |

## 9 新陈代谢的提高及永久性减肥

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 无氧(anaerobic)运动的力量及肌肉刺激 ..... | 95  |
| 力量训练对新陈代谢速度的提高 .....          | 96  |
| 力量训练有益于新陈代谢 .....             | 96  |
| 能量平衡的实现途径 .....               | 97  |
| 力量训练的补救功能 .....               | 98  |
| 有关新陈代谢的新发现 .....              | 100 |
| 力量训练带来的身体变化 .....             | 101 |
| 肌肉供血的重要性 .....                | 102 |
| 训练的准备工作的 .....                | 103 |
| 锻炼的一般程序 .....                 | 103 |
| 相关技术用语 .....                  | 105 |
| 渐进耐力训练 .....                  | 107 |
| 以正确的方式锻炼 .....                | 109 |
| 积极耐力训练和消极耐力训练 .....           | 110 |
| 举重的速度 .....                   | 111 |
| 运动方式的选择 .....                 | 112 |
| 锻炼的先后顺序 .....                 | 112 |
| 如何避免受伤和过度运动 .....             | 113 |

## 10 心血管新陈代谢的改变

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 让新陈代谢变得更加旺盛的健康运动方式 ..... | 115 |
| 运动对人食欲的控制 .....          | 116 |
| 运动对人精神状态的改变 .....        | 117 |
| 心血管锻炼的开始 .....           | 118 |
| 生理状态测试 .....             | 119 |
| 心血管的运动量 .....            | 120 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 有氧运动 .....                | 120 |
| “让你的新陈代谢最佳化”计划的运动方式 ..... | 121 |
| “让你的新陈代谢最佳化”计划的运动程序 ..... | 122 |
| 如何预防受伤 .....              | 132 |
| 运动受伤的处理 .....             | 133 |

## 11 运动与氧

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 刺激新陈代谢,清洁淋巴系统的呼吸锻炼运动 ..... | 135 |
| 空气中的神奇物质 .....             | 136 |
| 人的空气交换系统 .....             | 136 |
| 氧是运动中最重要元素 .....           | 137 |
| 氧在人新陈代谢中的作用 .....          | 138 |
| 如何呼吸 .....                 | 138 |
| 你会正确呼吸吗? .....             | 139 |
| 呼吸对人新陈代谢的优化 .....          | 140 |
| 呼吸的注意事项 .....              | 141 |
| 呼吸练习的效果 .....              | 141 |
| 正确的呼吸还能从其他方面帮助你 .....      | 142 |

## 12 情绪和心理控制

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 人的情绪状态对人新陈代谢过程的影响 ..... | 145 |
| 情绪与食物 .....             | 146 |
| 人体激素的作用 .....           | 146 |
| 什么是人体激素 .....           | 147 |
| 情绪控制的作用 .....           | 148 |
| 情绪控制的内容 .....           | 148 |
| 身体保健 .....              | 148 |
| 天然紧张缓解剂 .....           | 150 |
| 运动对紧张情绪的降减 .....        | 150 |
| 用行为控制情绪 .....           | 151 |
| 减轻工作压力 .....            | 152 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 勿求完美 .....   | 153 |
| 避免控制一切 ..... | 153 |
| 注意劳逸结合 ..... | 153 |

## 13 加快成功的步伐

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 成功人士的行为模式 ..... | 155 |
|-----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 获取减肥的心理支持 ..... | 157 |
| 寻找角色榜样 .....    | 160 |
| 角色榜样的选择 .....   | 160 |
| 保持与成功者的交往 ..... | 161 |
| 从书籍中寻找榜样 .....  | 161 |
| 节食者应该怎样做 .....  | 163 |

## 14 身心联系与激光显形 .....

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 激光显形可以改变一切 .....  | 167 |
| 激光显形会让你美梦成真 ..... | 168 |
| 招之即来的直观显形 .....   | 170 |
| 人随心愿 .....        | 171 |
| 精神食粮 .....        | 172 |
| 激光显形的准备工作 .....   | 172 |
| 如何进行激光显形 .....    | 174 |
| 第一周的练习 .....      | 175 |
| 第二周的练习 .....      | 176 |
| 第三周和第四周的练习 .....  | 177 |
| 成功的结果 .....       | 178 |
| 词汇促动法 .....       | 179 |
| 关键促动词的选择 .....    | 180 |
| 肯定刺激法 .....       | 181 |
| 避免出现错误 .....      | 182 |
| 练习的效应 .....       | 182 |



## 15 按摩疗法

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 让其他人来做这项工作,你只需等待收获就行了! ..... | 183 |
| 按摩疗法的吸引力 .....               | 184 |
| 按摩疗法的效用 .....                | 185 |
| 血液循环与新陈代谢 .....              | 187 |
| 按摩的类型 .....                  | 187 |
| 瑞典式按摩 .....                  | 188 |
| 运动按摩 .....                   | 188 |
| 按摩、运动与新陈代谢 .....             | 189 |
| 按摩的深层次意义 .....               | 189 |
| 按摩的时间 .....                  | 190 |
| 如何寻求按摩治疗 .....               | 191 |

## 16 有规律地进行锻炼

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 让锻炼计划半途而废并不是一种好的选择 ..... | 193 |
| 运动的开始与结束 .....           | 194 |
| 运动热情消退的原因 .....          | 195 |
| 怎样坚持锻炼 .....             | 196 |

## 17 锻炼动机的激励

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 从今天开始,进行完美的自我促动训练 ..... | 203 |
| 如何推动自己获得成功 .....        | 204 |
| 对成功的追求 .....            | 205 |
| 动机的促动 .....             | 206 |
| 动机的强化肯定 .....           | 206 |
| 目标的陈述 .....             | 207 |
| 同成功者交往 .....            | 208 |
| 激光显形与角色模式 .....         | 210 |
| 创造自己的未来 .....           | 210 |
| 自我决策的重要性 .....          | 213 |