

<<吃货的50种情绪减肥法>>

图书基本信息

<<吃货的50种情绪减肥法>>

内容概要

如果你——

经常无意识地用吃来减轻压力、改善情绪，导致无法控制体重

正在减肥，但运动或节食的压力让你越吃越多

减肥成功后需要保持身材，但因为控制不了食欲而反弹

想戒掉某种不健康的习惯（抽烟、喝酒……），但不知用什么方式替代

请把本书放在手边，随时使用美国著名体重管理专家、心理学家阿尔伯斯博士的情绪减肥法。

与其他减肥方法的区别：

极其简单易用

不用刻意运动

不用刻意节食

瘦身后容易保持

提升心理健康水平

减轻焦虑、抑郁和压力

因为很悲伤，所以我吃东西。

因为对我的妈妈很生气，所以我吃东西。

因为对自己感到灰心，所以我吃东西。

因为对新工作感到很满意，所以我吃东西。

<<吃货的50种情绪减肥法>>

作者简介

<<吃货的50种情绪减肥法>>

书籍目录

赞誉

译者序

前言

为什么很多减肥方法对你毫无作用

第1章

为什么吃东西会让你感觉良好 /1

第2章

让我们轻松地开始 /13

第3章

正念冥想技巧 /25

1.关注你的感觉 /27

2.用冥想清除对食物的渴望 /31

3.注意你的呼吸，以获得内心平静 /38

4.发现什么才是你真正渴望的 /44

5.放手 /48

6.了解你的自我批评 /53

7.关注此时此刻有助于保持平静 /56

8.正念精神的时刻 /59

9.想象的幸福 /62

10.结束捉迷藏的感受 /65

11.记日记，增强你的心理健康 /70

第4章

改变你的想法

12.“哈哈”的时刻 /76

13.当你感到饿时，选择半满的感受 /81

14.做一些美好的白日梦 /85

15.给自己一个完整的担忧时间 /88

16.选择一种走神活动 /92

17.斯嘉丽的方法——搁置你的问题 /95

18.寻找你的特殊慰藉物 /97

19.说一些积极的话 /101

20.从完美主义者到现实主义者 /104

第5章

使身体平静和放松

21.满足你的五官 /109

22.令人愉悦的香味 /112

23.做做瑜伽 /116

24.在生活中出出汗 /119

25.睡觉的好处 /122

26.洗掉压力 /126

27.沉浸在清扫中 /129

28.摆脱过多的刺激 /131

29.自我催眠 /134

30.做你自己的按摩师 /138

第6章

<<吃货的50种情绪减肥法>>

分散注意力

- 31.嚼嚼东西 /145
- 32.购物 /147
- 33.大脑的糖果 /149
- 34.编织 /151
- 35.列一份遗愿清单 /154
- 36.制作手工艺品 /156
- 37.网络搜索 /159
- 38.沉浸在音乐中 /161
- 39.做做园艺 /163
- 40.微小的智力挑战 /166

第7章

寻求他人的支持

- 41.同伴系统 /171
- 42.加入博客圈 /175
- 43.有帮助的发泄方式 /178
- 44.当你只有冰淇淋陪伴时 /181
- 45.动物朋友和无条件的爱 /184
- 46.穿上他人的鞋子 /187
- 47.用新事物刺激大脑 /190
- 48.治愈性接触 /193
- 49.主动帮助自己 /195
- 50.多联系，即使当你想独自前行时 /198

第8章

- 更好地使用本书中的技巧 /201

<<吃货的50种情绪减肥法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>