

<<法国女孩不会胖>>

图书基本信息

书名：<<法国女孩不会胖>>

13位ISBN编号：9787121171451

10位ISBN编号：7121171457

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：玛丽·碧劳斯·施托姆

页数：256

字数：170000

译者：治棋

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>

<<法国女孩不会胖>>

内容概要

本书所要回答的正是您一直想要了解的：不费吹灰之力，如何保持苗条？书中充斥着奇思妙想、实用建议以及您恐怕怎么都想不到的各种解决办法，肯定能在您追求梦幻身材的征途上助您一臂之力。

本书包括各种法国女孩们正在实施的瘦身实用建议和解决之道，它将告诉你如何不用费力即可实现减肥。

问题不在于重复N多次的节食，也用不着拿出钢铁般的意志。

只需一点常识、一点知识和少许良好的愿望，就能让您不无明晰地选定您所要吃入的食物，并且，无须节食即可减肥。

最终摆脱溜溜球般的体重反复，不再让它地狱一般地钳制着您，您得承认，这样的生活很是诱人，不是吗？

法国时尚

“懒女孩”系列 每年出版 2 0 余种新晋图书。

每年保持 2 0 万册的惊人销售量。

从出版以来共售出 1 百万册的畅销记录。

该系列丛书面向20到40岁之间的时尚都市女性，涉及近百个话题，围绕精明漂亮有追求的女孩们，教她们如何既节约时间又保持曼妙容姿，快速高效地周旋于工作、老公与孩子之间，做女人味十足的懒女人。

在欧洲尤其是法国早已成为众年轻女孩的拥趸！

<<法国女孩不会胖>>

作者简介

作者:(法)施托姆

<<法国女孩不会胖>>

书籍目录

目录

前言为什么这本书可以帮到您

第一章

如何算出您的正确体重并坦然面对

第二章

如何在节食的丛林中择路而行

第三章

如何正确起步

第四章

如何以一双慧眼选择您的吃食

第五章

不用节食，如何减肥

第六章

无须耗尽体力，如何塑造外形

第七章

不费吹灰之力，如何保持苗条

第八章

瘦身小词汇

<<法国女孩不会胖>>

章节摘录

版权页：除此之外可能出现的问题 当心！

你的节食法并不是孤立存在的。

陶醉于减肥或者对食物念念不忘，就像一条可怕的螺旋线，会导致严重的功能紊乱、饮食行为失调、重病缠身。

懂得辨别某些饮食行为，尤其是在出现问题时及时咨询专精于饮食行为紊乱症的医疗机构就显得十分必要。

饮食失调属于严重疾病，需要及时对症施治。

厌食在一开始节食就过于成功的未成年人或肥胖少妇中，患上厌食症的并不罕见。

然后，由于不太清楚从什么时候开始出现的偏差，就又开始从追逐时尚事件转向走极端，甚至开始拿自己的身体不当回事。

厌食者会主动与食欲抗争，有些被称为“制约型厌食者”的人会达到持续厌食的地步；另外一些“暴食—呕吐型厌食者”偶尔会受制于伴有强烈犯罪感的“善饥症”，只能通过自我催吐、服用轻泻和利尿药物，有时服量极大，或者再通过投入无节制的体育锻炼，才能达到名副其实的减肥效果。

尽管缺吃少喝，厌食者还是会长期保持旺盛精力与活力——这意味着，你绝对会大比例地消瘦下来，直到引起周围亲友的担心。

首先会出现的症状就是月经的消失（或闭经）。

苗条变成了消瘦，然后就是营养缺乏。

身体变化的情况多种多样，在我们接手的案例中，有70%~80%的厌食者全都表现出了体重和饮食行为方面的有利变化，无论我们发现的心理病理紊乱有多么顽固，诸如：性进行困难和人际关系困难、性格紊乱、恐惧症、饮食行为失常，这些紊乱都需要心理病理介入治疗。

但还必须谨记，有5%的案例显示，厌食者会患上某种致死疾病。

只有那些靠吃完就吐的典型性补偿行为将体重保持在正常值附近的暴食个体，才能被诊断为“神经性暴食症”患者。

典型的暴食者给人的印象经常是自信满满。

隐藏在其外表之下的其实是一个对自己疑心重重、不知自爱亦谈不上钟爱自己身体、因害怕遭到拒绝而将时间花在讨好谈话对象上面的人。

暴食症最容易出现在无行为意识的状态下，完全脱离了自己的意志。

很多人会自我催吐，或者使用高剂量轻泻药、利尿药、甚至从事极端剧烈的体育锻炼。

暴食者还有可能在禁食之后变本加厉。

长此以往，催吐、滥用轻泻和利尿药物势必引起代谢紊乱，引发全身性疲劳、智力水平下降、肌肉痉挛、神经疾病、月经失调。

暴食者还容易出现胃部和食道的刺激性病变、肠功能紊乱、牙根暴露、头发脱落等问题。

体重的突然变化也会令皮肤频繁出现问题（皮肤萎缩纹）。

<<法国女孩不会胖>>

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>