

<<纤体瘦身>>

图书基本信息

书名：<<纤体瘦身>>

13位ISBN编号：9787218046907

10位ISBN编号：7218046908

出版时间：2005-1

出版时间：广东人民出版社

作者：马亚尔

页数：123

字数：1000000

译者：袁粮钢

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>

<<纤体瘦身>>

内容概要

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。

它由四部分组成：首先做一项测试——找出问题所在。

前20条建议——帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。

接着的20条建议——更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。

后20条建议——针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。

在每一部分的最后，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享她的经验。

你可以严格遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。

你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。

总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择；简单地预防或解决已经存在的问题。

<<纤体瘦身>>

书籍目录

前言 减肥的历程 如何使用本书？

你多余的体重是哪里来的？

01 少吃一点，吃好一点 02 听从你的胃口 03 不要异想天开地节食 04 多喝水 05 消除隐藏的糖分 06 选择好的脂肪 07 瘦身食品的烹饪法 08 吃营养丰富的食物 09 饮食要平衡 10 忘掉卡路里 11 避免极度饥饿 12 早餐要吃好 13 要按时用餐 14 选择合适的食物 15 快乐地进食 16 不要拒绝邀请 17 蛋白质疗法 18 单一饮食疗法 19 在最佳时间进食 20 善于购物 21 点滴心得：我发现了节食的乐趣 22 植物瘦身法 23 藻类植物的疗效 24 顺势疗法 25 能调整食欲的小药丸 26 自然止饿法 27 采用辅助疗法 28 减肥称要排毒 29 花草瘦身浴 30 做做运动 31 选择合适的运动项目 32 试试淋巴引流 33 按摩踝关节和脚 34 关心激素分泌 35 印度医学减肥法 36 海水浴疗法 37 微量元素铬 38 饮用花草茶 39 东方瘦身法 40 练习气功 41 足底按摩 点滴心得：我成功快乐的瘦身计划 42 别嫌弃自己的形象 43 不要混淆概念 44 饮食的象征意义 45 分析你的饮食行为 46 消除精神紧张 47 学会自我放松 48 控制情绪 49 寻找快乐和幸福 50 积极想像疗法 51 神经语言程序学 52 向自插心理宣战 53 正确对待别人的目光 54 相对看待时尚标准 55 向心理医生请教 56 尝试催眠法 57 洗洗桑拿 58 按摩美体法 59 自偷自乐 60 自我表扬 自我奖励 点滴心得：我终于找到了真和

<<纤体瘦身>>

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>