

<<心理减肥术>>

图书基本信息

书名：<<心理减肥术>>

13位ISBN编号：9787500475811

10位ISBN编号：7500475810

出版时间：2009-5

出版时间：中国社会科学出版社

作者：爱德华·艾布拉姆森

页数：246

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>

## <<心理减肥术>>

### 内容概要

《心理减肥术》的写作和心理减肥术的理念，是因我在讨论体重控制的有效方法时屡屡受挫而萌生的。

无论我在同健康专家的研讨会上，还是领导一个体重控制小组，无论在治疗患有饮食疾病病人的过程中，还是在偶然的谈话中，只要我谈到节食是一个不能产生长期作用的、有缺陷的减肥措施，我就会遇到阻挠。

不论谁听到我的谈话，都会自然地认为我的偏好是抛弃所有的减肥方法。

人们似乎认为，面对体重控制仅仅有两种选择：要么节食，对所吃的食物严加选择，即使你经常感觉饿、感觉自己已被剥夺享受食物的权利也无可奈何；要么你就放弃所有的努力，接受自然赋予你的现有的体重。

NO！

你有第三种选择：身体智力。

它是一种长期控制体重而非节食的新方法。

《心理减肥术》不仅是大量有关体重控制研究的结晶，也是我从一些减肥成功并且长期维持疗效的人身上获得的经验。

<<心理减肥术>>

作者简介

作者：(美国) 爱德华·艾布拉姆森 (Edward Abramson.Ph.D.) 译者：杨霞 石磊

## <<心理减肥术>>

### 书籍目录

#### 第一章节食与身体智力，孰优孰劣？

身体智力为何物？

你怎样得到它？

你的节食史 减肥的误区 人类的进化与麦当劳的快乐套餐 谁使你变胖：基因把弹药装入枪膛，环境来扣动扳机 身体智力为何重要？

#### 第二章 身体智力来自何方？

聪明地去吃 肉文化在销蚀你的身体智力 用吃来排解不适的感觉？

学会吃的规则 聪明地看待你的身体 聪明地锻炼你的身体 身体智力来自何方？

第三章 为何要吃 因饿而吃 外部食物信号导致的进食 饮食习惯 独自的吃 庆祝活动的吃 消除外部促吃因素的影响 现在你知道为什么进食了第四章 吃Ben and Jerry牌冰激凌能安慰你的情绪？

你是一个情绪性吃客吗？

你是何种类型的情绪化吃者？

情绪化进食的理由 找出引起进食的情绪 愚蠢的想法 替代情绪化进食的办法 不用

吃BenandJerry牌冰激凌我们照样快乐第五章 不要饿着活在这个世界上 节食浪潮出现什么问题了？

有关低糖节食和低脂节食的争论 节食闹剧 你的节食史 对于节食的态度 你想减多少？

身体智力的资料第六章 吃喝是一种快乐 你尽可吃你喜欢吃的 主餐吃多少？

吃一些能量不高而容易饱胀的食品 什么时候吃，吃什么东西有讲究 餐馆、假期、社会活动时的进食可能会销蚀你的身体智力 吃是你自己的事，不要受别人的影响 人多力量大 变化是一个过程

吃喝的确是件快乐的事第七章 镜子中的你第八章 镜子是你的朋友第九章 有劳而无获：你讨厌运动的真正原因第十章 流汗带来的快乐第十一章 培养孩子的身体智力第十二章 身体智力的培养第十三章 增加你的身体智力

## &lt;&lt;心理减肥术&gt;&gt;

## 章节摘录

到现在，你应该知道一些造成你进食的饥饿以外的原因了。

虽然每个人都会偶然受外部因素而进食，你自己这种倾向的测试分数和对本章所提问题的反应，可以帮助你找出是哪类外部因素，更容易使你产生吃的欲望。

了解到这些进食触发因素是增加身体智力的主要步骤。

常常仅仅意识到“我不饿，因为看起来挺好才想吃那个饼干”，或“我不饿，因为其他人都在吃腰果，我也吃”就足以帮助你决定不吃。

因为意识到外部因素的作用，你发现自己对广告商故意让你多吃而变得愤怒，然后可能决定不听他们的。

知道存在外部促吃因素而不受它的影响，可以有较多的满足。

而如果投降进食促销的食物，就不会有这样的满意度。

随着你身体智力的增加，你的进食变成了一件有意识选择的事，你开始决定你是否想吃，而不是受环境诱惑主动地去吃。

你可以通过以下方式增加你的身体智力：识别出你的进食何时由内在的饥饿感引起，何时由外部食物信号引起。

找出使你想吃的外部食物信号，学会不受这些信号的影响。

认识到吃喝在庆祝活动和你的生活习惯中所起的作用，然后作出计划减少在这些场合的进食量。

养成独自吃也能感到舒适的习惯，如此，你就能够自由地选择食物，使不必要的吃喝减少到最低限度。

。

<<心理减肥术>>

编辑推荐

《心理减肥术》由中国社会科学出版社出版。

<<心理减肥术>>

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>