

<<非常瘦身>>

图书基本信息

书名：<<非常瘦身>>

13位ISBN编号：9787504351302

10位ISBN编号：750435130X

出版时间：2006-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：保罗·麦肯纳

页数：110

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>

## <<非常瘦身>>

### 内容概要

你想既能享受美味佳肴，又能瘦身减肥吗？

你想拥有令自己满意的身材吗？

你是否正在为无法减去最后的5公斤赘肉而苦恼？

你是否在用餐时难以抗拒第二份食物的魅力？

你是否已对你的饮食习惯和身材失去信心？

那么，这本奇妙的书和附带的一张CD将帮你解决苦恼！

事实证明它的成功率高达70%！

欢迎尝试这套革命性的新方法来解决你的暴饮暴食问题。

控制你的食欲并令你充满运动的动力。

保罗·麦肯纳发明的这套突破性的减肥方法将重塑你的思维、态度、自信、健康和饮食，帮你控制减肥食谱，轻松减肥不反弹。

只要你使用保罗的这套奇妙的减肥方法，这些最新的心理技巧将即刻自动帮助你开始摆脱身上的赘肉！

坚持使用会让你逐渐拥有理想的身材、尺寸和体重。

## <<非常瘦身>>

### 作者简介

保罗·麦肯纳，世界顶尖的催眠师。

曾经帮助成百万的人成功减肥、戒烟、树立信心和改变生活。  
保罗是畅销书作家。

主持的电视节目拥有有5亿的观众，通过一系列黄金时间的电视节目征服了美国观念。  
他的节目在ABC（美国广播公司）的黄金时间播出，应邀参与过《早安美

<<非常瘦身>>

书籍目录

序言 唐纳德·如登重要提示 保罗·麦肯纳第一章 准备好去体验一种全新的生活了吗？  
第二章 世界上最简单的一套减肥方法第三章 调整思维程序，塑造苗条身材第四章 战胜情绪化饮食第  
第五章 运动的真谛第六章 冲动的克星第七章 关于世界上最简单的减肥方法的常见问题结语

## <<非常瘦身>>

### 媒体关注与评论

书评风靡欧美的瘦身法则，赠送神奇的“非常瘦身CD”。

“我用了很长时间才瘦身成功，并重新建立了一种轻松的饮食观。

我认为减肥食谱对于减肥并没有多大功效，而保罗·麦肯纳却能让你真正减肥！

”——克里斯蒂·杨 该CD是极为有效的思维程序训练CD，它会在你的潜意识中添加积极的意志力

。让你在一种自然放松的状态下重新调整自己的“电脑”——潜意识，改变你对食物的看法，改善自我感觉。

它为你提供的建议可以帮助你改变自己的行为，让你吃得更好，加速新陈代谢，并使你摆脱对食物的迷恋。

最新的研究表明，CD中所使用的这些技巧和其他一些类似的技巧都是非常有效的，每天反复聆听它会极大地加强你的减肥能力。

口说无凭，你只需试试就知道了！

## <<非常瘦身>>

### 编辑推荐

风靡欧美的瘦身法则，赠送神奇的“非常瘦身CD”。

“我用了很长时间才瘦身成功，并重新建立了一种轻松的饮食观。

我认为减肥食谱对于减肥并没有多大功效，而保罗·麦肯纳能让你真正减肥！

”——克里斯蒂·杨 该CD是极为有效的思维程序训练CD，它会在你的潜意识中添加积极的意志力。

让你在一种自然放松的状态下重新调整自己的“电脑”——潜意识，改变你对食物的看法，改善自我感觉。

它为你提供的建议可以帮助你改变自己的行为，让你吃得更好，加速新陈代谢，并使你摆脱对食物的迷恋。

最新的研究表明，CD中所使用的这些技巧和其他一些类似的技巧都是非常有效的，每天反复聆听它会极大地加强你的减肥能力。

口说无凭，你只需试试就知道了！

你想既能享受美味佳肴，又能瘦身减肥吗？

你想拥有令自己满意的身材吗？

你是否正在为无法减去最后的5公斤赘肉而苦恼？

你是否在用餐时难以抗拒第二份食物的魅力？

你是否已对你的饮食习惯和身材失去信心？

那么，这本奇妙的书和附带的一张CD将帮你解决苦恼！

事实证明它的成功率高达70%！

<<非常瘦身>>

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>