

<<瘦之王道>>

图书基本信息

书名：<<瘦之王道>>

13位ISBN编号：9787505425149

10位ISBN编号：7505425145

出版时间：2010-11

出版时间：朝华出版社

作者：（日）西田一见,（日）西田文郎

页数：224

译者：臧楠

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>

<<瘦之王道>>

前言

<<瘦之王道>>

内容概要

本书告诉你：史上最令人兴奋的减肥秘诀！

减肥是女人一生的事业，然而，运动、节食、泪水、汗水……多次挑战减肥，结果都是反弹反弹再反弹，失败失败再失败……那么，这个世界上有没有轻松快乐的减肥方法呢？

在日本5年重印48次、累积销量突破百万、3次荣获“日本亚马逊畅销书大奖”、被誉为“日本最长寿的减肥书”的《瘦之王道》，在中国大陆首次出版，并公开了史上最令人兴奋的减肥秘诀——让大脑喜悦，你就能瘦！

?如果减肥这件事能让你兴奋，那么你就能瘦！

?如果减肥变得愉悦了，那么你就能瘦！

?如果你喜欢上了减肥这件事，那么你就能瘦！

?如果减肥中的自己很轻松很愉悦，那么你就能瘦！

?如果减肥中的自己喜欢减肥，那么你绝对就能瘦！

<<瘦之王道>>

作者简介

西田一见，东京理科大学毕业后，开始在Sanri能力开发研究所进行科学的心理训练研究，参与研究?指导能力开发项目“超级大脑训练”。

现在，从各种的心理分析数据出发指导学员完成梦想和达成目标。

作为“目标达成导师”活跃于社会，演讲?讲习的指导受益人群已达10万

<<瘦之王道>>

书籍目录

主编寄语

亲爱的读者们：请无论如何开开心心地去瘦吧！

作者自序

无论是减肥的成功还是人生的成功，根本原理都是一样的。

测一测

减肥失败的模式看这里！

第1章 让大脑喜悦！

这样，你就能瘦！

超级大脑减肥法——基础篇

1 减肥一定很痛苦？

2 暴饮暴食是谁的错？

3 在“成功之门”的对面，只有“成功”！

4 用强有力的信心来推翻现实吧！

5 一旦犹豫，“成功之门”瞬间关闭！

6 训练自己进入精神兴奋状态吧！

7 为了完美结局，打开“喜悦之门”！

8 用坚定的想象力战胜诱惑！

9 “自信之门”一旦关闭，任何事情都会失败！

10 拥有一个可以约束自己，不让自己放纵的人！

11 在沮丧之前得到支持的力量！

12 用复仇的力量点燃减肥的斗志！

13 开启“舒缓之门”，让减肥的压力烟消云散！

第2章 让大脑兴奋，塑造美丽的你！

超级大脑减肥法——实践篇

14 利用自己的想象海报向前冲吧！

15 创造出属于自己的减肥魔咒！

<<瘦之王道>>

- 16向“自恋狂”们学习吧！
- 17把口头禅都转变为积极思考吧！
- 18对着镜子里的自己，施“魔咒”吧！
- 19把光彩照人的自己随身携带吧！
- 20尽情地享受受人瞩目的感觉吧！
- 21一旦放弃就会重返失败者的行列！
- 22让变美丽的想象力更加膨胀吧！
- 23接触美丽的人，不断获得激励！
- 24将爱情的力量运用到减肥中吧！
- 25大声嚎哭，从瓶颈中挣脱出来吧！

第3章 控制大脑，让瘦身成为现实！

超级大脑减肥法——晋级篇

- 26人类的大脑只有简单的三层构造！
- 27想象力能让天马行空的梦想都变为现实！
- 28用想象力减肥成功！
- 29以消极情绪进行想象是没有意义的！
- 30没有什么情绪能量所不可及的！
- 31靠本能去改变减肥吧！
- 32小小的扁桃核就能决定一切？
- 33大脑的大部分区域是没有理性可言的！
- 34即便是危险男人，若是大脑喜欢也没办法！
- 35脑中的信息可以重写？
- 36让我们反复积极思考吧！
- 37大脑还是任性一点好？

<<瘦之王道>>

38能记下电话号码的大脑就是天才的大脑？

39回忆初恋就能减肥成功？

40让我们成就无所不能、愉悦的大脑！

第4章 成功瘦身后，你将变得更加光彩照人！

超级大脑减肥法——成功者篇

41向着提升内心魅力的目标进发！

42用年轻的能量去完成你的减肥吧！

43让兴趣使自己变得兴奋起来吧！

44不管怎样，微笑着让自己沉浸在幸福里吧！

45让自己具备一种令人感动的灵气吧！

后记

<<瘦之王道>>

章节摘录

塑造“轻松减肥大脑”的第一步是，构思一个适合你的减肥后的形象。

根据这个目标形象，就能打开促使你减肥成功的“成功之门”。

这扇大门的状态是因人而异的。

有些人的大门会一直开着，有些人的大门可能因为一点小事就会啪地关上。

在普通人身上，这扇门很快就会关上。

只有意识到“不做不行”的时候才会开着，除此之外的时间都是关闭着的。

“三分钟热血”说的就是这些只能将“成功之门”短暂开放的人。

法则3：在“成功之门”的对面，只有“成功”！

在我们身边有很多轻轻松松就能减肥成功的人，我把他们称为“减肥天才”。

而这些减肥天才的“成功之门”就一直开着。

他们并没有自己偷偷地进行什么秘密减肥法，何况减肥方法因人而异，可他们偏偏能顺利地减肥成功。

要问这些减肥天才都是何许人也，那就是顶级运动员、名模和演员们。

那些一次次刷新目标和记录的运动员们，特别是那些对体重有要求，若是在比赛前不能达到规定体重就压根不能参加比赛的运动项目，比如：柔道、拳击、摔跤等就是这样。

而说到这些项目的选手，他们则是减肥天才中的天才。

他们极为轻松地就能控制体重，轻松到了让人惊讶的地步。

而且，也只有用“控制”这个词来表达他们和体重的关系才算合适。

每到比赛临近，他们就会惊奇地发现自己的体重已经达到了想要的数字。

因为他们时时将目标存于心中，就在日日夜夜的训练中埋好了胜利的种子，根本不需要减肥的目标指导。

就拿日本拳击选手川岛胜重来说吧，他是2002年日本超轻量级拳王宝座的获得者，之后又在2004年4月获得WBC世界超轻量级拳王宝座，同年9月完成首次卫冕，在2005年1月完成了二次卫冕战。

超轻量级是拳击比赛的轻量等级，所以减重是很吃力的。

但是，在比赛当天，川岛完美地达到了自己的最佳体重，在1月份的二次卫冕战中，则将体重控制到了52.1公斤。

同样，那些一次次在镁光灯下展示华丽身躯的名模、演员们，为了塑造让自己满意的苗条身材，已经将达成目标的想象刻在了潜意识里。

两度获得奥斯卡最佳男主角的汤姆汉克斯，在电影《荒岛余生》中饰演一个漂流到无人岛的角色。

那时，为了配合角色他减重10公斤以上。

不只是汤姆汉克斯，很多电影演员为了接近角色，会彻底地融入角色：演老人就变老，演年轻人就变年轻，与实际的年龄并无关系；如果所演的角色要求控制体重，不论多辛苦都能得心应手地进行控制。

这是因为在他们心中有着对角色强烈的想象，想要把这种想象与自己完美地重合起来。

他们有着坚定的想象力，如果具备了饰演漂流到无人岛的角色，那么这个角色的形象就成了演员的目标。

在拍摄中，能够始终想象目标形象的演员就是一流的演员。

实力派演员就是指那些有坚定想象力的演员。

法则4：如果可以坚持对目标的想象，那达成之前的过程就可以一气呵成。

减肥的过程中，如果你能坚持对“减肥后美丽的自己”的想象，保持激动和兴奋的心情，那么减肥之路就一定能有完美的结局。

.....

<<瘦之王道>>

媒体关注与评论

<<瘦之王道>>

编辑推荐

《瘦之王道》具有以下看点： 2005年7月首次出版，至2010年9月，5年内重印48次，累积销量已突破百万。

日本减肥励志类书籍中，最经久不衰的畅销书，被日本出版界誉为“最长寿的减肥书”。

日本亚马逊五星推荐，并3次荣获“日本亚马逊畅销书大奖”。

日本著名连锁书店纪伊国屋的书店店员强力推荐为“不减肥也绝对要看的书”。

2008年8月21日，日本国家女子垒球代表队在奥运会以3-1击败美国队，首次获得该项目的奥运会金牌，同时终结了美国队的三连冠的最大关键，便源自于本书作者西田一见的心理指导。

随着日本各大体育频道纷纷报道此消息，并陆续深度专访本书作者，《瘦之王道》得到了日本学生及年轻上班族的高度关注。

继05年首发以后，第二次重新走上各大书店的图书畅销榜。

据日本图书情报大学《图书情报通讯》发布的统计数据称，始自08奥运会，截止年底的4个月内，日本亚马逊图书畅销总排行榜从第112名一路飙升到第6名（综合类第6名，减肥励志类第1名），狂销37万，一举斩获“2008年日本亚马逊畅销书大奖”，堪称2008年日本出版界一大纪事。

<<瘦之王道>>

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>