第一图书网, tushu007.com

<<EQ瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<EQ瘦身法>>

13位ISBN编号：9787515501406

10位ISBN编号：7515501405

出版时间：2011-10

出版时间：金城出版社

作者：（日）稻川龙男

页数：146

译者：姜小凡

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

第一图书网, tushu007.com

<<EQ瘦身法>>

内容概要

无需进行痛苦的节食，不必气喘吁吁地运动，简单可行而且绝不会失败的无压力减肥魔法！

只需对意念和行为加以控制，在坚持的过程中，身体就会逐步发生改变，当瘦掉一公斤之后，大脑与身体就会自然而然地按照良好的习惯和规律来运行。
例如：
用餐时出声赞叹食物美味；
为餐桌铺上蓝色或咖啡色系的餐垫或桌巾；
早上轮流以温冷水淋浴；
睡觉时务必要头低脚高；
晨起后与入睡前是想象的时间；
将理想尺寸的衣服挂在经常能看见的地方；
挑选最美的个人照片，摆在最显眼的位置；
与自己觉得帅的男生“虚拟恋爱”；
……
不用刻意节食，也不必辛苦锻炼，就能减肥瘦身、塑造完美体形，同时还能提升情商和感知能力，这就是宛如魔法般的EQ瘦身法，请快来尝试下吧！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

稻川龙男，美国抗老化医学会（A4M）正式会员，中国美发美容协会名誉会员，日本临床抗老化学会会员。

1961年生于东京，在中国上海中医药大学、大连医科大学主修中医学、生理学，获得博士学位。回日本后以临床实验为基础，与其他医师一起致力于化妆品及营养品的开发与研究，并开展专门面向美容师和模特的“ EQ塑身教程 ”。

第一图书网, tushu007.com

<<EQ瘦身法>>

书籍目录

前言　轻松掌握瘦身方法
如何使用本书
本书中登场的荷尔蒙
瘦身好习惯！
初级篇
食器宜小不宜大
零食要与他人分享
用餐时少喝水，注意细嚼慢咽
选用香槟杯优雅品酒
每周至少三天在12点前入睡
早晨一起床就喝杯水排毒
每日审视自己的身体！

一起床就做日光浴和深呼吸
门口放一双运动鞋
勤于洗衣、熨衣
把最美的个人照片摆在显眼位置
制作感动记录薄
下楼时与电梯说拜拜
用餐时出声赞叹食物美味
假日不要做宅女
选择DVD：白天动作片，晚上情感戏
化个招来幸福的粉色系妆容
不时换上飘逸美裙，展示女人味
与自己觉得帅的男生“虚拟恋爱”
失恋时尽情大哭
测试你会选择哪种食物？

瘦身好习惯！
中级篇
为餐桌铺上蓝色或咖啡色系的餐垫或桌巾
吃零食前先喝一杯水
用餐时关掉电视
饮酒要每天更换口味
睡觉时务必要头低脚高
厕所内放置脚踏凳
泡澡20分钟，同时做冥想
上班前先整理好床铺
散步时拍摄喜欢的风景
刷牙时做小腹伸展动作
……
瘦身好习惯！
高级篇
“瘦身好习惯”分类总表
减肥Q&A

第一图书网, tushu007.com

结语

第一图书网, tushu007.com

<<EQ瘦身法>>

章节摘录

版权页：插图：对于已经懂得享受户外活动或当日往返小型旅行的你，在高级阶段，我建议你进行一场有目的的旅行，例如爬山攻顶、造访以陶艺闻名的城镇、到体验教室学习自制碗盘等。
只要是自己有兴趣的事，做什么都好，但这趟旅行必须有明确的目的。
当目的达成后，这趟旅行的喜悦会扩增数倍，同时感受到极大的成就感。
我在几年前曾和同事一起登富士山，在登到峰顶时，连原本不想来爬山的同事也感动得流下眼泪，甚至表示：“ 自己的烦恼现在看起来都微不足道了。
”达成一项目标，会让自己更有自信，也有助于消除烦恼。
感受到行动带来的好心情后，大脑就会变得更加具有行动力。

第一图书网, tushu007.com

<<EQ瘦身法>>

编辑推荐

《EQ瘦身法:想想就能瘦的无压力塑身魔法》：无需进行痛苦的节食，不必气喘吁吁的运动。简单可行而且绝不会失败的无压力减肥魔法！

第一图书网, tushu007.com

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