

<<瘦子房间的秘密>>

图书基本信息

书名：<<瘦子房间的秘密>>

13位ISBN编号：9787530955758

10位ISBN编号：7530955756

出版时间：2010/5

出版时间：天津教育出版社

作者：彼得·沃尔什(Peter Walsh)

译者：罗婷以

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>

<<瘦子房间的秘密>>

前言

肥胖文化在美国，变胖是最容易的事，比找工作、养家、赚钱还容易，当然也一定比起身关掉电视要容易。

肥胖已经变成美国民众的习性了。

从肥胖谈到体型、相貌，我们掉进了一个既迷惑又矛盾的世界里。

所有社会评论家、心理学家和政治家，都很关心那些光鲜时尚、名流杂志上的模特儿（怎么吃都不会发胖的人）、暴瘦减肥的明星对社会有多么不健康的影响，但这些根本不是社会的真正问题。

不错，瘦身文化在杂志、电影和电视上无处不在，从卖汽车到卖假牙都会扯上瘦身。

但事实上，瘦身并不是街谈巷语的理想国，肥胖才是美国人崇拜的目标。

美国的车子是全世界最大，也是最臃肿的，每开10英里就会消耗1加仑汽油。

美国的房子都超大，房子的平均面积一直稳定增加，但平均家庭成员却逐渐减少。

美国人很会消费，比起全球的其他国家，他们会花更多时间购物，还喜欢将房子装得满满。

美国人的餐点都是大份的，过去的25年，美国餐点的分量足足增加了三倍之多。

波音公司调整了可携带的行李重量，每位乘客增加了20磅重。

为适应变大的屁股，办公室的椅子必须加大，就连迪斯尼乐园这个全世界最快乐（当然不可能最纤细）的地方，为了应付不断增加的腰围，连戏装和制服都得重新设计，即使你拥有147厘米的腰围，想在迪斯尼乐园找份工作，不用担心，也有你穿得下的裤子！

不断增加的超重人群随处可见，从办公室的座椅到内衣的尺寸，每一样东西都在增大。

值得注意的是，瘦版的裤子已经不再适合一般的美国人了，一点都不夸张，不到10年的时间，美国人的平均腰围已经增大了10厘米。

美国的人口中有三分之二是超重或肥胖，体重过重的事实让我们不得不承认，大家真的很爱肥胖。

美国人纵情消费，是消费十分狂热的国家，而且迄今没有消退的迹象，买东西永远嫌不够，消费真理已经变成“更多、更好”，这个“真理”几乎囊括生活中的每一个层面。

什么时候大家变成了消费狂呢？

什么时候我们开始变得这么胖？

这一切好像都发生得太快，甚至连一点提示都没有。

昨天你还可以毫不费力地穿下牛仔裤，今天就觉得腰好像快被勒断了。

在过去的几十年中，美国和全球均发生了戏剧性的变化，什么都变快了，如快速旅行、快递邮件、快餐等，我们全都掉进了不断加快的步调中。

“我要这个东西，而且现在就要”的论调，听起来好像没什么不对，是呀！

如果别人都有了，我为什么还没有？

不可思议的是，连内在的满足感几乎都要加快速度了。

美国流通的13亿张信用卡清楚的显示，买东西常常是一时冲动，根本不在乎是否负担得起，反正可以晚一点再付钱。

再说，很多东西都很便宜，有什么关系？

买东西不用太顾虑后果，即使已经负债累累了，还是要继续买东西。

我们使用信用卡，可以买得起很多东西，而且马上就有，最后怎么样了昵？

我们把家塞爆了，还要跟一大堆东西住在一起。

一样的道理，食物非常便宜，而且很容易买得到。

现代人的饮食习惯，有一半都在外面解决，外带既快速有效率，又很便宜，这种饮食习惯很符合快步调的生活，你根本不必考虑吃什么，或是花多少钱吃，连想都不必去想。

大家似乎真的没有意识到，塞进嘴里的东西和腰围之间有什么关联，甚至可以逃避现实，去买一台具有“瘦身”功能的数码相机。

美国惠普公司（Hewlett-Packard，HP）的网站标榜“选择惠普数码相机模块，精湛的功能会让照片上的您，迅速消瘦好几磅！

”所以，现在的你已经成为了纤瘦族。

<<瘦子房间的秘密>>

这样一来，便利会让你付出更大的代价，今天吃得太多，明天脱掉裤子站在镜子前面，就会看到你要付出的代价。

除了减肥，我们也能快速买到像数码相机那样速效功能的物品或服务，电视经常播出一个礼拜就可以盖一栋房子，一只丑小鸭只要60分钟就可以改头换面，一个明星可以在三个礼拜后恢复产前身材等类似节目。

每个人都希望可以马上修复外形，谁能说这样不对呢？

但这些全是错误的观念。

使用信用卡支付可买可不买的东西，但是后面的账单，会让我们辛苦工作好长一段时间才能付清。

吃了过量的食物也是相同道理，只好靠努力运动去消耗过多的食物。

今日的选择，造就了明天的后果，而且绝无他路。

<<瘦子房间的秘密>>

内容概要

本书是一本让全美无数的胖子彻底获得了救赎的减肥畅销书！
作者认为失序的生活是导致肥胖的重要原因之一，如果不懂这些则一味地节食减肥并不能起到明显的效果。

因为当我们居住的房间、厨房变得杂乱时，也将会直接在我们体内产生垃圾、形成赘肉，更消磨自己拥有丰富和健康生活的能力。

所以，本书并非是一本关于节食的书，而是能让你彻底养成瘦子习惯的生活秘诀。

风靡全球的减肥瘦身书登陆中国，终结传统减肥的全球畅销书震撼上市！

无数次减肥后仍不见效果怎么办？

！

唯有“瘦成一种习惯”才能让你一辈子都瘦！

减肥的最高境界，就是“瘦成一种习惯”！

《瘦子房间的秘密》不教你这些老套没有用的减肥方法！

计算食物的热量、称体重 制定严格的体育运动 三餐只吃魔鬼减肥餐 只会教你快乐、瘦得持久的方法！

想像一下你想要什么样的生活？

那是成功的第一步！

不要再让情绪控制你的食量，学习克服情绪的方法！

<<瘦子房间的秘密>>

作者简介

彼得·沃尔什，美国畅销书作家、著名教育心理学硕士。曾在《首映》和《福克斯新闻》等新闻媒体上亮相，也曾为《今日美国》、《纽约时报》和《单纯生活》等报刊杂志撰文，成为刊物最宠爱的报导人物。

<<瘦子房间的秘密>>

书籍目录

导言 太超重了 肥胖文化 全都是太多的关系 杂乱和肥胖其实没什么不同 要容许残缺的完美
用全新的接触改变生活PART 1 你目前的生活 你到底承担了多少重量？

没有借口，你就是胖 肥胖影响我们的生活 你过的生活会使你发胖 杂乱会让体重攀升 健康生活要有条理PART 2 你梦想的生活 用选择属于自己的冒险 从大处着手，眼界会更明确 你理想中的自己 别让肥胖阻碍了你的一切 练习专心吃饭PART 3 克服情绪 心智要超越情绪 吃东西要有感觉

计划建立新的习惯 制定一个秘密典范PART 4 你住的地方 该要全面清理了 这是你的家 来一趟肥胖家庭之旅PART 5 创造你的厨房 乱糟糟的厨房吃不到好食物 你希望厨房提供什么？

要控制厨房的“体重” 让冰箱放应该要放的东西 好好安置橱柜和抽屉中的用具PART 6 你储存的食物 填满厨房就是填饱肚子的迷思 要为自己的生活好好计划 好食物与不好的食物 从最困难的地方重新开始 详细计划你的每一餐PART 7 你准备的餐点 你想要什么样的晚餐？

享受吃的乐趣 准备餐点 有伴及没伴的用餐方式 检查你吃饭的地方 最中肯的提示PART 8 你的生活 每一件东西都互相关联 过你想要的生活需要练习PART 9 面对挑战 你面对的挑战 吃的时间及吃多少很重要 不要作弊后记 享受成功 天天拥抱理想生活 挥别大屁股 要维持瘦的乐趣

生活惯例不代表无聊 把肥胖抛到脑后 理想生活中的理想自己 坚持下去致谢

<<瘦子房间的秘密>>

章节摘录

插图：姐妹们一听“益母草”这个名字，就知道它是专为女人而生的，呵呵，一点儿不假。

益母草可以祛瘀生新、活血调经、利尿消肿，是历代医家用来治疗妇科疾病之要药。

它既可以内服，也可以外用。

内服益母草，能改善血液循环，消除瘀血，它还含有多种微量元素，可以抗氧化、抗疲劳；外用敷面，能美白、祛斑、防皱等功效，经常使用能使皮肤滋润有光泽。

就像那句广告语说的：“用一次，就知道是我想要的！”

历史上最擅用益母草的人是武则天。

御医们为她研制出的美容秘方中，最著名的就是“益母草泽面方”。

刚开始用这个药方洗面，会觉得很润滑，脸上慢慢有了光泽，以后逐渐变得红光满面，如果长年使用，四五十岁的妇人，看上去会像个20来岁的年轻女子。

武则天80岁的时候，还能保持秀美的容貌，跟她经常使用这个药方有很大关系。

益母草泽面方制作过程极其繁琐，我们根本没有能力照本宣科，好在后来有了“简化版”，效果一样好：到药店买200克干益母草，研磨成细粉（越细越好）；每次洗脸的时候取适量，加少量蜂蜜或醋，调匀，当洗面奶用。

益母草祛痘美容前些时候约朋友去逛街，她说不想去，原因是这几天脸上的痘痘“大爆发”。

不敢出门。

嘿，岂能让小小的痘痘破坏了咱姐妹的逛街大计，我立马使出了杀手锏——益母草。

益母草不但能活血护肤，也是祛痘的一员猛将，这可是我亲自体验过的。

首先。

我推荐她做个益母草面膜。

把20克益母草粉末倒在小碗里，然后取一条嫩黄瓜榨汁，将榨好的汁倒入益母草粉末里，加少许蜂蜜搅拌均匀，敷在脸上20分钟后，用温水洗干净就可以了。

<<瘦子房间的秘密>>

后记

把肥胖抛到脑后“健康的生活方式”应该是你生活的一部分，但是不该成为你全部的生活。

别依照你和食物的关系来评断自己。

别剥夺自己吃东西的喜悦。

如果你的快乐都来自于吃“有害”食物的话，找新的食物或新的兴趣来取代，这关于健康快乐的生活方式，值得努力追寻。

别太执著，我关心的是你。

如果你变成那种连一小块薯片都要忙着计较怎么吃的人，我会受不了。

别数卡路里或吃假食物，也不要再在别人家里吃饭时告诉他们，你带着自己的食物。

别因为有人告诉你萝卜含有很多糖分，你就把沙拉里的萝卜都挑出来，不要评价别人吃的东西。

“噢，我不能吃那个，太油了！”

”讲话要深思熟虑、得体一点。

多看人的优点。

别对你的朋友高谈阔论，比如“要像你一样完美”。

你真的想帮别人吗？

那就行行好，救济贫穷人吧！

<<瘦子房间的秘密>>

媒体关注与评论

《好管家》：这是我们已知居家整理书籍中最好的一本！

《时尚健康》：既具娱乐又富启发性，这是一本读者应该放在家里永久保存书架上的健康生活指南！

《都市女报》：曾经在朋友的博客上看到一句她形容当时自己生活的话：“如果我发胖，不是因为我心宽体胖，恰是因为我在受苦。

”之前的减肥书大多把侧重点放在如何控制食物的热量上，恰恰忽略了让人发胖的根源性的因素，比如心理失衡、不良的生活习惯等等。

《瘦子的房间》一书的目的不仅仅在于想帮读者恢复轻盈的体态，更重要的是想帮助每个人恢复丰富、健康的生活方式。

《新生活》：减肥不单纯是减肥，更是一项宏图大业：比如心理调整、比如情绪控制……看起来书中教你的是减肥的诀窍，实际上，它更是迈出你完美人生的第一步。

《爱健康》：因为工作的原因，识习过很多有关健康瘦身的书和文章。

在搜索引擎中被问到有关身体的最多的关键词就是“减肥”！

在全民瘦身的今天，我们应该拿出健康的态度去对待自己的身体，而《瘦子房间的秘密》则从习惯入手，将瘦身变得自然而然，不矫情不纠结，让瘦身也变得低碳起来……《都市丽人》：在我们不停强调着如何做才可以减肥的时候，往往忽略了周围环境对我们的体型的影响。

“我们最胖的时候，往往是我们过得最糟糕的时候！

”看到这句话才恍然大悟，本书正是打破了常规关于减肥的思维定势，教大家生活环境开始，摒除杂乱的生活状态，用最健康的方式和最愉悦的心理达到减肥的最佳效果！

<<瘦子房间的秘密>>

编辑推荐

《女人的幸福要自己"算计"(套装共3册)》：过分节俭是算计，大手大脚是傻气。

用最小的投资换取最大的收益。

优雅小主妇的口号是：用最低的成本打造最奢华的生活！

我不要过那种“有钱要少花，没钱就不花”的生活。

我以为，那只是生存，而绝非生活。

我要做一个优雅、幸福的超级可爱小主妇。

我从来不认为健身需要花很多钱，与其在健身房的器械上挥汗如雨，倒不如跟着我“左三圈右三圈，脖子扭扭，屁股扭扭”。

在购物之前一定要先问自己5个“w”，即：why、what、when、where和Who。

家是房子里面住着两个相爱的人。

如果没有爱，那只是房子而已，再豪华也没用；如果只有爱，那也不行，总不能两个人天天在马路上伴着星星月亮入睡吧？时刻谨记：所有的投资中，感情投资花费最少，回报率最高。

精致的牛排、摇曳的烛火、上等的红酒，最好再配一曲萨克斯，想必是每个女孩子心中最浪漫的遐想了。

呵呵，偷偷说一句，我也是这么认为的。

女人易老，用美食锻造身材，用心情温暖容颜，脖子扭扭，屁股扭扭，早睡早起做运动。

一天有24个小时，你只需要出一小时来爱自己。

女人的幸福自己“算计”。

《优雅小主妇的低成本奢华生活》：过分节俭是算计，大手大脚是傻气。

我们口号是：用最小的投资换取最大的收益，用最低的成本打造最奢华的生活。

《瘦子房间的秘密》：一本让全美无数的胖子彻底获得了救赎的减肥畅销书。

<<瘦子房间的秘密>>

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>