第一图书网, tushu007.com

<<我的fashion生活志>>

图书基本信息

书名：<<我的fashion生活志>>

13位ISBN编号：9787533033309

10位ISBN编号：7533033302

出版时间：2011-2

出版时间：山东美术出版社

作者：戎毅

页数：224

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

内容概要

这里的p.s当然不是指photoshop，而是指附带！
什么叫附带着瘦身？

爱美的女孩子们把减肥作为第一使命，吃得兴起时突然想到要节食，一下子就失去兴趣。

生活怎能离开美食？
保持身材当然重要，更何况不吃也不一定能瘦身阿。

本书搜集了奇奇怪怪的瘦身偏方，在享受美食的时候、在工作闲余、在看电影、做家务、等公车、甚至睡觉的时候，教你不知不觉得变瘦变薄变漂亮！

<<我的fashion生活志>>

作者简介

戎毅，1984年生，双鱼座B型。
当过电视及平面记者、做过音乐及广告文案，常驻上海。
喜欢写字胜过说话，时至今日也常常做白日梦，自认大多数时候是一个平凡的“小声人”。
因为爱吃甜食和易胖体质，始终把瘦身视为人生课题。
曾有过长达八年反复波动的减肥经历，也成功实现半年内减重14公斤的目标，可以说为了减肥无所不用其极，总结出各种主流及非主流的瘦身方式，希望与同样爱美丽、爱生活的朋友一起分享。

<<我的fashion生活志>>

书籍目录

篇章一：别把瘦身当回事
BLOG1 练就你的独门瘦身心法
BLOG2 你也许不知道的瘦身误区
BLOG3 人气瘦身方法大PK——选对你的瘦身路
篇章二：吃得少不如吃得好
BLOG4 食物换一换 热量减减半
BLOG5 骗人？
！
吃东西减肥法？
！

BLOG6 餐前餐后“ 动点手脚 ”
BLOG7 大餐后急救方案
BLOG8 “ 5W ”肠道工作量考勤表
BLOG9 超简单！
一学就会创意排毒餐！

篇章三：做得多不如做得对
BLOG10 4A健身馆是什么
BLOG11 让你更有面子的轻松瘦脸术
BLOG12 让你更有人气的地狱瘦腿操
篇章四：买得贵不如买得巧
BOLG13 瘦身帮帮忙便宜好物大搜集
BLOG14 居家运动常备“ 四大天王 ”
BLOG15 信手拈来好工具
BLOG16 贴身魔法衣，你穿对了吗
篇章五：靠别人不如靠自己
BLOG17 跟着中医吃不胖
BLOG18 “ 葵花点穴手 ”你也可以学
BLOG19 呼吸就能瘦的秘诀
BLOG20 24Hours！
瘦身黄金时段节目单
第六章：私家教练真人秀 五大瘦身秘籍
BLOG21 WIKI的“ 六点一线 ”瘦身操

章节摘录

版权页：插图：无论你的道行深浅，战绩优劣，刚刚痛下减肥决心还是早已与肥肉抗争多年，都一定要参悟、练就属于自己的瘦身心法。
然后，就胸有成竹地准备迎战新一轮瘦身目标吧！
独门瘦身心法，简单来说就是每个人的瘦身动机都不相同，只有找到属于自己的动机，才能首先在精神层面不断强化这一概念，从而调动身体做出相应的配合。
所以在开始瘦身之前，应该先想清楚你为什么瘦身。
这问题看起来很没意义，几乎90%以上的人都会不假思索地回答：“ 因为我想要变瘦啊！
”这当然是原因，不过不能算动机。
如果你有天碰到一个神仙，可以向他许愿，仅仅说出这一句也会让神仙很苦恼，不知道要怎么帮忙呢。
所谓的瘦身动机，至少要具备以下三个要素：直观、明确、深刻。
这样才能在漫长平淡的生活中，鼓励和支撑你坚持健康低卡的生活方式；当美食和懒惰的诱惑出现时，能够在心里筑起一道防线，成为你降妖伏魔、战无不胜的精神动力。
直观，就是要非常容易被联想到，最好与生活中常见的、重复出现的人、事、物有所关联。
只要看到或听到就会被提醒，从而坚定要实现目标的动力。
譬如：“ 我希望明年夏天瘦身成功 ”，就不如“ 我希望明年夏天瘦身成功，和班里同学一起去海边玩 ”来得直观。
班级同学是与生活密切相关的人，由于每天都会见到，就会每次提醒自己“ 不要被这些人看到我穿泳装时候箍出来的肥肉 ”。
能够被提醒，被刺激，就会多一些抵御诱惑的能力。
只要每次嘴馋的时候嘴下留情，就已经是一笔不小的瘦身成果。
明确，是说这个动机一定要非常清晰，最好以数字或时间为设定。
譬如很多人都说，我要瘦到45kg就好了，或者我要瘦到50kg就好了。
其实体重只是你自己知道的数字，而在别人眼里，你看起来多瘦就有多瘦。
一个实际体重有55kg的人，看起来却只有50kg，这就是传说中的“ 巧藏肉 ”。
所以体重没有尺寸重要，明确的瘦身动机就应该“ 知己知彼 ”，多多了解自己的身体尺寸，三围和大腿、小腿围、上臂围等等，这样更容易有针对性地知道自己需要修饰的是哪一部分，希望达到怎样的目标。
譬如“ 圣诞节的时候我想要腰围减小5cm，为了穿上更小一号的低腰裤 ”，这样的瘦身动机既明确又完整，每当自己想要懒惰做沙发土豆的时候，都会看到肚子上折叠起来的游泳圈和穿不进去的低腰裤。

<<我的fashion生活志>>

编辑推荐

《我的fashion生活志:P.S,才是瘦身》：练就你的独门瘦身心法。

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