

<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

图书基本信息

书名：<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

13位ISBN编号：9787547009246

10位ISBN编号：7547009247

出版时间：2010-10

出版时间：万卷出版公司

作者：凯茜·巴兰德

页数：144

译者：李艳玲

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>

<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

内容概要

是否已经厌倦了没完没了的节食？

现在开始跟我深呼吸..... 第一：放松 第二：放松 第三：还是放松！

停止节食，并以一种健康和自然的方式减轻体重； 找出节食无法奏效的原因； 了解精神-身体-灵魂相互交流对体重产生的作用； 快乐让你得到健康体重； 深刻的洞察力和关键的信息能帮助你由内而外地找到平衡！

<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

作者简介

凯茜·巴兰德是体重控制和压力管理方面的资深教练和专家，擅长利用身心合一的方法控制体重和管理压力。

同时，她还是一位注册催眠理疗师，其工作就是研究控制人体体重的更深层次的原因和疗法，从而成功帮助她的患者终生摆脱因体重带来的一切不良后果。

<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

书籍目录

1 目前的情况 饮食混乱 不要拿自己和明星对比 与自己更高等的能量沟通 也许存在希望2 减肥不等于减寿 为什么节食没有用 肥胖背后的真正问题 不要试神奇的药丸或风行的减肥食谱 脂肪是储存的能量 正确地进食 怎么吃3 甜蜜蜜 关于糖的一切 过度吃糖的影响 我们食物中“额外”的糖分 软饮料 早餐吃甜点 糖类滥用的原因 低脂肪餐对胰岛素的影响 对糖的依赖 自我节制 取得平衡 对健康有益的维生素 和营养素 压力的影响 正确选择甜味剂 选择平衡4 爱：主要的原料 准备饭菜 食物沟通 植物的能量 情绪与我们进食的方式 天然有机食品的益处 人类能量对水的影响 电流和它对食物的影响 自然和有机食品 带着愉快的回忆烹饪 能量平衡的食物 提前准备食物的好处5 深呼吸 压力是有害的压力管理 开怀大笑的重要性 体育锻炼 能够减轻压力的食物 芳香疗法、呼吸和冥想6 体育锻炼 锻炼可以让精神与肉体进行交流 锻炼的其他方面 将自己从体重里解放出来 体育锻炼的其他好处 回顾体育锻炼的好处7 情绪性饮食 情绪在控制你的饮食吗？
保持警醒 透视自己的内心 留心注意 怎样留心饮食 改变态度 综述8 想象 利用想象力的方法 如何自我催眠9 释放 放声大哭 情绪释放法 清除杂物 睡眠对我们的影响10 与自己重新沟通 找到平衡 满足我们的需要11 和其他人沟通 “接触”的重要性 提供支持

<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

章节摘录

插图：下一步，将你的右手放在左手里，手掌都朝上，两个拇指稍稍抬起并相互碰触。

手可以放在肚脐下方四根手指宽度的位置，这有助于你集中精神。

背部应当是挺直的，但肌肉不要紧张，这样你才能保持清醒的头脑。

嘴合上，舌头应碰触上牙的背面。

（这样做既能防止过多的唾液分泌，又能防止口腔干燥。

）下巴稍稍向内收起，头可能会因此而稍稍向前倾，眼睛看向下方。

眼睛既不要大睁，也不要完全合上，而应当保持半睁的状态，并向下盯视鼻子的方向。

眼睛张开会分散注意力，而完全合上又容易进入得太深。

肩膀应保持同一高度，两肘稍稍离开身体，以保持空气循环。

调整好你的冥想姿势，尽量让自己舒服，之后，开始注意头脑中出现的想法。

想法开始出现之后，转而注意呼吸，此时继续正常呼吸。

当呼气时，想象那些烦心的思绪都随着黑色的烟雾被你释放出去，它们随着烟雾的慢慢散去而消失不见了。

当吸气时，想象你正吸入一种鼓舞人心的感觉，这种感觉是以白色的光的形式被吸入的，它进入到你的肺和心脏中。

你可以继续想象吸入白光呼出黑烟来回21次，或直到你的头脑变得平静和敏锐。

因为你的注意力集中在呼吸上，所以负面的想法就会暂时消失。

这是因为人的思想不能同时集中在两件事上。

冥想过后你会有一种宁静的感觉，并感到压力变小了。

你的头脑也会变得更加清晰，让你可以想象更加积极的事情，这不仅可以让你脱离痛苦，还会给你带来启发。

也有人只是简单地通过呼吸计数来减轻压力。

你可以慢1曼地吸气7秒钟，然后再慢慢地呼气8秒钟。

（这样做的时候，可以随意晃动你的肢体。

）当你计算呼吸的时间和次数时，就会被带入到“现在”的阶段，并且因为你的注意力都集中在数字上，所以头脑中那些令你紧张的思绪自然也就消失了。

<<WO!你还没试过的神奇减肥法>>

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>