

<<28天不节食减肥法>>

图书基本信息

书名：<<28天不节食减肥法>>

13位ISBN编号：9787801887962

10位ISBN编号：7801887964

出版时间：2008-1

出版时间：现代

作者：[英]本·弗莱彻[B

页数：267

译者：王华夏

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>

<<28天不节食减肥法>>

内容概要

通过“28天不节食减肥法”，你一定会成功减肥——不多，当然也不少，是你梦寐的苗条迷人——这是你通过自己的努力而应得的。

“28天不节食减肥法”比节食法好得多！
好得太多了，因为它是一种极其简单的生活方式。

通过对我们的客户进行调查研究，我们发现：采用“28天不节食减肥法”的人，她们不但更苗条，而且更漂亮，他们的人生会更加成功。

因为他们的人际关系会更和谐。

他们会更满足、更幸福。

在很多方面，这只是“不节食减肥者”的共识。

你采用“28天不节食减肥法”时间越长——你的行为范围越广——你获得的就越多。

它会让你获得更多的成功，当然也会获得更多的金钱。

它还意味着你在新环境中不会有压力。

当然，反过来，这保证你成为一个更无忧无虑的人。

性格和金钱安全，会帮助你更满足、更幸福——这是一个良性的循环圈。

<<28天不节食减肥法>>

作者简介

本·弗莱彻教授，赫特福德大学（University of Hertfordshire）心理学院院长，FIT科学的缔造者，牛津大学博士。

卡伦·宾博士，赫特福德大学（University of Hertfordshire）心理学访问学者 丹尼·潘曼博士，获得博士学位后曾在BBC和《独立报》（Independent）任记者，现为《每日邮报》专栏作家。

<<28天不节食减肥法>>

书籍目录

中文版序 我们都有一个梦想前言 恢复苗条身材的秘诀第一章 3个月减掉24斤不反弹，你准备好了吗？
第二章 苗条人士的10个秘诀第三章 都是节食惹的祸第四章 做“超新人类”的科学原理第五章 走出误区，开心生活第六章 阶段1：请你做好准备第七章 阶段2：优良行为造就苗条性格第八章 阶段3：用不同方式做事，跳跃式前进第九章 阶段4：走向质变——苗条第十章 苗条迷人，永不反弹第十一章 用“不同方式”享受生活附录：答疑

<<28天不节食减肥法>>

章节摘录

第三章 都是节食惹的祸 不良习惯像一张舒适的超级软件床，躺上去容易下来难。

——昂恩（Anon，英国哲学家，著名诗人） 约翰娜6个月的减肥18.7公斤 “我今年39岁，但是胖已经伴随我十几年了。

我现在19英31磅（110.4千克）。

我曾经尝试‘人间’所有的节食法，但没有一种有长期效果。

大多数情况下，我的‘最高要求’仅仅是降低6~13千克，但每次我都以失败结束——不但恢复到我减肥前的体重，有时还会增长一点。

对自己的体重，我充满仇恨，我经常愤恨自己不争气，为什么不能降一点体重呢？

我知道我应该做些什么，但我看不到一点希望，我甚至对生活都失去了信心，更没有再次减肥的欲望。

在过去5年里，情况更加糟糕。

我只好再次鼓起勇气，但我的所有的努力还是失败。

在过去的6个月里，我只好向我的家庭医生——一位医学专家和催眠医疗专家——求救。

但我又失败了——没有人能帮助我！

您是我最后的希望！

”！

约翰娜 自从给我发信后，约翰娜执意报名参加我们的“28天不节食减肥试验班”。

此后，她的体重稳定地、健康地降低。

按计划，她结束了一个月的试验，体重降低了3.2千克。

在结束“28天不节食减肥法”5个月后，约翰娜体重又降低了15.5千克。

…… “我好郁闷噢，身高166CM，体重75KG，节食我是真受不了，有没有其他的什么好办法啊？

” “我想减肥啊，有没有什么既方便又快捷的啊？

” “药物减肥是对人的，有的人体吸收充分吃药能达到控制食欲，有的吃了没效果。

我吃的是减肥三天瘦一盒是65块钱。

我吃了4盒不到就瘦了10多斤，也就一个月的时间，马上停药会反弹很快的，所以我现在还在吃。

这药吃了不想吃饭，即使和很饿也只能咽下几品饭。

……建议最好不要象上面所说的只喝水吃水果不吃饭，那样你身体会毫无力气，还怎么工作呢？

” 如果节食对你减肥有用，你就不会读这本书。

<<28天不节食减肥法>>

编辑推荐

《28天不节食减肥法》"28天不节食减肥法"比节食法好得多！好得太多了，因为它是一种极其简单的生活方式。

<<28天不节食减肥法>>

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>