

<<瘦的秘密>>

图书基本信息

书名：<<瘦的秘密>>

13位ISBN编号：9789573263913

10位ISBN编号：9573263912

出版时间：遠流出版公司

作者：保羅·麥肯納（Paul McKenna）著

页数：192

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>

<<瘦的秘密>>

内容概要

《瘦的秘密》不同於大部分減肥瘦身書籍，它沒有炫目的理論，不鼓吹昂貴的技巧，沒有刻苦禁欲的菜單，沒有食之無味的食譜，英國潛能開發大師麥肯納只要你做兩件事：遵循減重「黃金四法則」：1 餓了就吃2 吃你「想吃」而非「該吃」的東西3 有意識地吃，用心享受每一口食物4 感覺飽就不再吃作者相信，節食減重要從心開始，不然不可能維持長久的效用。因為身體自有一套調節體重的機制，體重異常，通常是因為情緒性的因素，可以一般減重法卻是治標不治本，訴求藥物、手術來達到減重的目的，這裡頭隱含了對自己身體的不信任與厭

<<瘦的秘密>>

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>