

<<秘密瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<秘密瘦身法>>

13位ISBN编号：9789861751597

10位ISBN编号：9861751599

出版时间：2009年06月25日

出版时间：方智

作者：強．蓋伯爾,Jon Gabriel

译者：張國儀

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>

<<祕密瘦身法>>

內容概要

當身體想要瘦，整個宇宙都會來幫你！

《祕密》吸引力法則的瘦身版實戰書！

作者獨創，兩年半內瘦掉兩個林志玲，而且毫無癩癩肉痕跡！

革命性瘦身法：用想像力，關掉肥胖開關！

一個不須節食、不必動手術的瘦身大祕密！

已有澳洲、美國、法國、西班牙、葡萄牙、丹麥、保加利亞及日本等國版本。

改變信念，就能改變身體，停止無止盡的節食，想吃就吃照樣瘦！

強·蓋伯爾曾在12年內體重增加90公斤，變成186公斤的超級大胖子。

在這12年內，他試過了他找得到的所有減肥法，包括普蒂金的低脂飲食及阿金博士的低碳水化合物減肥法。

但這些方法對他一點用處都沒有，反而點燃了他對於那些不能吃的食物的渴望！

然後有一天，他頓悟了：「只要身體自己想變胖，不管我做什麼都不會瘦下來。

」於是他開始研讀各種跟肥胖症及減肥有關的研究報告，提出了這個讓身體自己想要變瘦的革命性瘦身法，而他也在兩年半內瘦了103公斤，而且完全沒有曾經病態癩肥的痕跡！

他發現，我們的身體裡都有個內建的生存機制，目的是要讓你的身體變成一個脂肪儲存機，以幫助你度過「饑荒」。

所以，任何形式的「匱乏」，如節食、營養不均、心理及靈性上的飢渴，都會被身體解讀成饑荒，讓它感覺不安全，而啟動肥胖計畫來保護自己。

然後，你就越來越胖了。

所以，瘦身之道不在強迫自己減肥，而是了解你的身體，並跟它攜手合作。

這樣，你的身體就會自己想要變瘦。

本書提供：每天10分鐘觀想技巧，讓你消除身體緊抓住脂肪不放的情緒性和心理性原因；訓練你的頭腦和身體來幫助你減重的簡單技巧；如何挑選真正滋養細胞的食物和營養素。

看完這書，你就已經改變了你的身體，接下來，就讓你的身體自己變瘦吧！

內容連載

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010438155>

<<祕密瘦身法>>

作者簡介

作者簡介

強·蓋伯爾 (Jon Gabriel)

畢業於賓州大學華頓商學院，曾經密集修習過生物化學、有機化學、生物學方面的課程，並曾為國際知名的荷西·拉賓諾維茲博士進行相關研究。

他原本從事金融財務工作，非常成功，但強離開了壓力十足的工作，開始向這個世界傳遞他那充滿希望的訊息。

他個人的成功故事受到廣播電台與電視的熱烈報導。

譯者簡介

張國儀

紐約州立大學經濟學士、紐約理工學院大眾傳播碩士。

曾任紐約長島News 12新聞台記者、台灣多所大專院校外語講師。

現任國立台灣大學土木工程學系電腦輔助工程組特助、台大土木系杜風電子報執行編輯、自由譯者。

譯有《先別急著吃棉花糖》《萬一吃了棉花糖》《從未知中解脫》(以上方智出版)、《企業家的生存遊戲》《這一生是無數的機緣》(以上先覺出版)。

<<秘密瘦身法>>

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>