

催眠輕鬆讓你邊睡邊瘦(2CD)



[催眠輕鬆讓你邊睡邊瘦\(2CD\)_下载链接1](#)

著者:于全興

出版者:超凡

出版时间:2005年02月01日

装帧:

isbn:9789574122684

1.內含CD光碟一張,包括 1.前言2.催眠減重3.安眠
三音軌片長60分鐘,為專業減重醫師暨合格催眠治

療師于全興醫師精心設計,不論男女.任何年齡皆適合聆聽,你只須睡前或休息的時候播放,便能擁

有很好的減重效果,甚會有減重以外的許多收穫,例如,你會發現你的睡眠狀況也能夠得到改善,身

體各種機能也會越來越好。

2.催眠減重是以潛意識引導方式,徹底導正不良的生活飲食習慣與過度之食慾,將均衡正確的生活飲

食習慣深植於潛意識之中,把對體重控制有負面影響的心理因素加以排除,另加強肥胖者減重之決

心與持之以恆的毅力,並給予其自信.正向.與快樂的人生觀,使減重的過程成為一種快樂享受,使能

以最健康有效的方式減重,並且能徹底預防減重後的復胖。

3.肥胖者多有憂鬱.自卑的心理問題,本催眠有聲書亦能有效改善這些問題。

4.催眠減重中也利用潛意識幫助身體自我雕塑,對局部肥胖者亦有很好的效果,能使自信倍增!

5.盒內附有催眠減重課程免費體驗卷 (市值3000元) 與身心健康催眠中心1000元催眠諮詢抵用卷。

作者介绍:

于全興

1.光田綜合教學醫院家庭醫學科暨健康催眠減重門診主治醫師

2.台灣肥胖醫學會醫師

3.中華民國肥胖研究學會醫師

4.台灣家庭醫學科專科醫師考試全國第一名

5.健康催眠減重塑身課程專任醫師

6.身心健康催眠中心負責人

7.美國催眠師學會(N.G.H)合格催眠治療師

目录:

[催眠輕鬆讓你邊睡邊瘦\(2CD\)_下载链接1](#)

标签

催眠

评论

[催眠輕鬆讓你邊睡邊瘦\(2CD\) 下载链接1](#)

书评

[催眠輕鬆讓你邊睡邊瘦\(2CD\) 下载链接1](#)