

# 别让饮食折磨你



[别让饮食折磨你\\_下载链接1](#)

著者:泰米·尼尔

出版者:经济科学出版社

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787514125832

《别让饮食折磨你:摆脱厌食、暴饮暴食和其他饮食失调症(全套版权引进)》中列举了一

些饮食紊乱行为，同时告诉中小學生應如何應對可能導致飲食紊亂行為的不良情緒，比如壓力和挫敗感。對自己體型的滿意也是保持健康快樂的一個重要因素，《別讓飲食折磨你：擺脫厭食、暴食暴食和其他飲食失調症(全套版權引進)》很多單元都涉及教讀者如何塑造自己的體型的内容。

作者介绍:

目录:

[别让饮食折磨你 下载链接1](#)

## 标签

暴食

心理学

焦虑症

心理

强迫症

抑郁症

暴食,抑郁症,心理,强迫症,焦虑症

@心理学

## 评论

学到了关注体会自己的感觉

-----  
千万别买

-----  
非常无用。

-----  
[别让饮食折磨你\\_下载链接1](#)

## 书评

不知从什么时候开始，我摸索出一套开心秘诀，用美食来抵抗外界的不开心。正所谓“世事纷扰，处变不惊，唯有美食不可辜负”。哪怕失恋的时候，吃一口加奥利奥饼干碎和坚果碎的抹茶冰淇淋，就觉得这个世界也没有那么糟糕。  
《别让饮食折磨你》提到“用食物来代替自己对爱、关心和...

-----  
[别让饮食折磨你\\_下载链接1](#)