

從40歲變回28歲的逆轉魔法



[從40歲變回28歲的逆轉魔法_下载链接1](#)

著者:馮云

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2014-1-10

装帧:平装

isbn:9789863420675

馮云，一位從小化妝師起家的廣告事業總監；

從身無分文到億萬資產；從肉腳變成超級鐵人；

從40歲變回28歲的體態；

從老愛不對人到遇見真命天子……

這些不是幻想也不是奇蹟、更不會遙不可及！

萬名網友按讚，

因為馮云，你也可以逆轉人生！

讓自己比10年前更愛自己，

擁有健康、愛情、財富、事業……，

一種存在著讓生命越變越好的隱形力量，

迎向幸福人生的「PIT魔法公式！」

●【健康PIT】身材走樣健康拉警報→變身自信鐵魔女！

如果你苦惱：生活糜爛、作息顛倒，身材變形，健康亮紅燈！

→馮云從抽菸喝酒熬夜的大胖子，蕁麻疹三天兩頭復發，變成三鐵競賽冠軍，如今是身材人人稱羨的美魔女，重拾健康與自信！

●【愛情PIT】愛不對人情路坎坷→七個月內找到真命天子！

如果你苦惱：感情中常遇不對人、孤單寂寞少個伴，擔心一人孤單終老！

→馮云傾聽內心聲音，對自己信心喊話，列出擇偶清單，七個月內找到真命天子，攜手相伴步紅毯，幸福至今！

●【財富PIT】不懂會計與理財→擁有上億資產與房產！

如果你苦惱：不懂理財，投資老失利，入不敷出，小資新貧月光族！

→馮云用心鑽研找方法，投資房地產與開創新事業，借力使力新思維，擺脫貧窮悲慘命運，迎向財富自由人生！

●【事業PIT】：默默無聞小助理→成功女性企業家！

如果你苦惱：工作瞎忙薪水少，上班等下班，人生無目標！

→馮云自創新事業，換個想法增加積極力，造就職場必勝工作法則，提升自我價值，現今成為兩間賺錢公司負責人！

日子一天一天的過去，你是否心中仍充滿遺憾？

夢想的達成，都是從決定嘗試開始的！

現在就從「魔法公式」開啟自己的人生新頁！

●因為馮云，眾多網友改變了他們的人生！

*謝謝，妳的運動圖文，讓我也做到了！參考妳的FB和網路文章，半年內瘦15公斤～很感謝妳！（徐詠哲）

*吸收了滿滿的正面力量～隨時提醒自己要對的方式（飲食、生活）愛自己..... (Doris Hsieh)

*妳每天的發文，徹底改變了我，讓我戒除吃了30年的高熱量飲食習慣，妳是我心目中的鐵女神！（Olivia Kao）

*看到妳充滿正向力量的努力與成果，令人動容！希望透過本書讓更多人充滿力量，努力生活。（陳明助）

*女人的年齡不再是侷限自我的藉口，只要努力用對方法，一樣可以活得健康又美麗～(Ho Monica)

*運動何時開始都不晚，最重要的是——觀念一定要對！（Chen Lisa）

*「想要什麼就去做什麼，不虛度的人生就是這樣！」這是妳給我的影響。（Sophy Tu）

作者介绍:

馮云

1970年 0歲 出生

1991年 21歲 剛畢業擔任寫真攝影師，經歷最悲慘也是最美好的夏天。

1992年 22歲 進入廣告界，從一天500元的廣告化妝師助理開始做起。

1993年 23歲 成為廣告製片/美術/化妝師，用夜以繼日的工作所得買了第一間小屋。

1996年 26歲 開始擔任MV及廣告導演；創立「好人好好」廣告工作室。

1998年 28歲 兼任《PLAYBOY國際中文版》封面女郎特約攝影總監。

2003年 33歲 開始使用「PIT魔法公式」。

2004年 34歲 《當我們同在一起》圖文愛情書出版；養活了一隻狗——馮咪咪。

2007年 37歲 因運動，身體自動戒掉十多年的菸癮；創立「我們好好」狗狗美容事業。

2008年 38歲 開始至各地演講。

2010年 40歲 用PIT公式，找到現在的老公「盧魚」，並於同年結婚。

2011年 41歲 在盧魚的支持與鼓勵下，獲得226超級鐵人賽分組冠軍。

2012年 42歲 臉書成立「馮云粉絲團」。

2013年 43歲 獲得「鐵魔女」的稱號。

2014年 44歲 個人著作《從40歲變回28歲的逆轉魔法：馮云獨創PIT公式》出版。

馮云臉書粉絲團：

www.facebook.com/pages/馮云/297283580352688

目录:【Chapter1概念】學會PIT魔法公式，通往成功的捷徑！

「魔法公式」是我人生的導航器

「魔法公式」是什麼？要怎麼用？

「魔法公式」五大注意關鍵

【Chapter2健康】人生第一步，吃對、睡好、零生病！

人生短暫，別為疾病而苦！

吃好食：多吃天然有機食物

每天喝大量的開水

少量多餐，一天六到十餐

運動時這樣吃，就對了！

睡好覺：身體無形的治療

馮云每日作息表

【Chapter3運動】意外跑出鐵人冠軍，身體比十年前更年輕！

魔法公式重點「莫忘初衷」！

運動是回春祕方

每天運動！時間哪裡來？

運動必備的「持續力」

讓專家助你一臂之力

不是有運動身型就會變好

柔軟的肌肉才能保護身體

凡事適度不貪心

【Chapter4快樂】從心開始，日日都幸福的魔法力量！

身體健康了，心靈不健康也會生病

用魔法公式為自己找幸福

幸福快樂，甚至「笑容」是需要練習的！

忍不住悲傷的時候

「慘」或「燦」的人生，由你決定！

【Chapter5愛情】捨棄孤單，用對方法找尋真心的伴！

「目標」錯了，就會迷路

找到設定中的「對象」

出門約會去！就算失敗也值得！

效率約會法，三次決定！

別奢望你能改變對方

你也準備好「去愛人」了嗎？

宇宙超人，謝謝你

【Chapter6財富/事業】化阻力為助力，擁有金錢才有自由人生！

問自己：「想不想要變有錢？」

讓錢自動流進來的兩大方法

創造適合自己的新事業

創業的壓力，你想過了嗎？

信念：「凡事都可以辦得到」

「時間管理」才有魔法人生！

用魔法公式，做出百萬人喜愛的廣告創意

<附錄>「魔法公式」換你來試試！

<致謝>

• • • • • ([收起](#))

[從40歲變回28歲的逆轉魔法](#) [下载链接1](#)

标签

177.2

女性

评论

2016年影响自己最深的书

[從40歲變回28歲的逆轉魔法](#) [下载链接1](#)

书评

[從40歲變回28歲的逆轉魔法](#) [下载链接1](#)