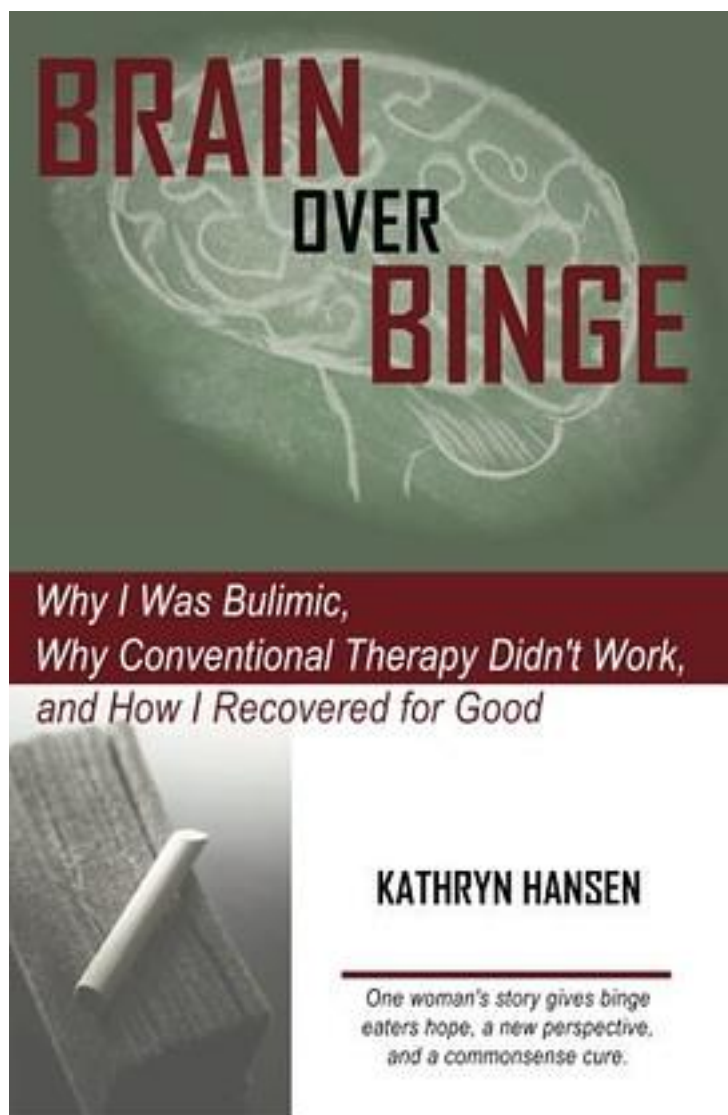


Brain over Binge



[Brain over Binge_下载链接1](#)

著者:Kathryn Hansen

出版者:Camellia Publishing, LLC

出版时间:2011-1-1

装帧:Paperback

isbn:9780984481705

作者介绍:

目录:

[Brain over Binge 下载链接1](#)

标签

饮食

健康

进食障碍相关文献

心理学

饮食障碍相关推荐

脑

disorder

减肥

评论

这个话题太沉重，我想我至今没有足够的认知来评判，那最摧折人心的反复和加于其上那沉沉的多少年。

Most people don't live. They just follow their "neurological junk". Free mind can not be violated. You always do have a choice no matter what happens.

来美国之后读的，内容基本上已经忘记了，内容对当时的自己应该还算是有帮助。

I am so fucking weak, can't stop bingeing food. Just gained 10 pounds.

Really works

Won't hurt to try but mostly just bs - she chose to believe she'd beaten the monster, instead of a fact that she beat it. Not everyone is as faithful as the author eh

hope it works...

前半部分仿佛在阅读自己的暴食日记。但毕竟因为个体差异，最后还是得寻求属于自己的办法

有些话痨，不过核心就是大脑可以控制行为，有千奇百怪的想法没关系，just do not act on——brain over binge

人生第一本全英书，比我想的要容易。催眠神器 真是惭愧
近期因此养成了自言自语的习惯，和自己所谓wild brain
商量吃饭的事。整本书后半段才入戏，觉得叙事低调。核心思想也来源于另一本书。
SOSO

从来不知道如此灿烂、坚强的姐姐会有这么严重的eating disorder.
她告诉我她不知道怎么解释她的“病”，发了我这本书，希望我看完后能够了解她的行

为。
几乎通宵看完了此书，真的心疼所有有饮食障碍的男女。七情六欲中，食欲也能如此伤人，作为一个吃货的自己从来不知道原来很多人不能make peace with food.
原来姐姐每次吃完饭都会去呕吐或者吃酵素这类的药物，不允许自己长胖一斤，厌食和暴食交替发作，整夜失眠，她能做全世界最好吃的蛋糕，但却从来不咽下去。此时此刻，只想轻轻的抱住她，告诉她不管她如何我们都爱她，love her just the way she are.一切都会好起来，一切都会好。

那么问题来了，要是没法不管urge怎么办？无视urge不是那么轻而易举的事情，prefrontal cortex和lower brain真的是dichotomy吗？

控制不了urge，我尽力了，反反复复失败，然后就是反反复复浪费时间，最起码七八年了吧。

不想再这样下去了。无论是看书还是跟着调整思维模式program，这是病，我要健康，我要活下去

Tbhwy I don't even remember what this book is about. All I know is this doesn't work for me. Nothing worked. Therapist, antidepressant, intuitive eating... nothing

读完整本让人想哭。这从来都不是一场fight，我们才是主人。加油，

这本书最核心的点在于you have control over your urges to binge eat...然而...我一直都知道我的binge-eating根源不在于任何更深层次的emotional problems...只是我的意志力太弱。#YouAreWhatYouEat

But this should not be a fight :(Oscar Wilde said, to love oneself is the beginning of lifelong romance. Let me start from talking to myself with kindness.

[Brain over Binge_下载链接1](#)

书评

[Brain over Binge_下载链接1](#)