

穿女神气场的你永无困境



[穿女神气场的你永无困境_下载链接1](#)

著者:丁小云

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2016-11

装帧:平装

isbn:9787539994246

吃女神食物，安静变身高段位气场女神。这个过程，就像雨落花开一样简单自然。

本书所说的女神食物，主要分为两类：第一类是吃进嘴里的女神食物；第二类是吃进大脑里的女神食物，即所谓的精神食粮。

本书所说的第一类女神食物，其实都是一些很平常的食物。至于第二类女神食物，主要是关于如何获得客观化的高段位女神气场的科学实践方法论。

为什么女神气场必须是客观化的？原因很简单，女神气场不能是类似于“精神胜利法”的意淫式产物。例如一个女人认为自己是气场女神，但除了她本人之外，没有第二个人如此认为，这显然是毫无意义的主观妄想。如果除了她本人之外，还有很多很多人都认为她是气场女神。这意味着在很大程度上，她的女神气场是客观存在的。

这本书里的科学实践方法论，能让你获得客观化的高段位女神气场，即让很多很多人都认为你是高段位气场女神。

客观化的高段位女神气场，是女性魅力的极致。身上有这种女神气场的女孩，在很多社会领域里都能轻松获得如野鹤立于鸡群般的明显优势。

通过阅读这本“道破天机”的女神食物书，你能学会如何用科学实践的方式，完成上层社会文化资本身体化，安静变身客观意义上的高段位气场女神。

◎这是一本严谨的科学实践手册，不是大段理论的堆砌，不是女神成功学的意淫，而是能切切实实指导你的行为，能让你从饮食从读书从点点滴滴开始变得更好的一本书。我已经按照书中的方法开始实践啦，也准备把这本书推荐给我所有的闺蜜！（via@知返）

◎我明白作者在写什么，感觉在阅读时，我和作者仿佛面对面地对话，作者写得很深刻，除去一层层浮华外表，作者所表述的最本质东西，我已经记下了，谢谢。（via@米迦勒）

◎这本书操作性很强，从吃的食物到看的书，一点一滴告诉女孩子如何变得更美好。You are what you eat，作者把食物延伸到了精神食粮。吃女神食物，我们可以因此变得更加灵动更加轻盈，吸引别人，也吸引自己更爱惜自己，变成更好的自己。（via@YOYO）

作者介绍:

丁小云，专栏作家，连续多年位列豆瓣阅读畅销榜第一名。近几年深入研究饮食习惯和社会阶层划分之间的隐秘关系，进而完成了这本《穿女神气场的你永无困境》。这本书让丁小云获得了豆瓣阅读小雅奖最佳作者奖项。这本科学严谨、简单易懂的女神食物书，深刻揭示了如何用吃女神食物的方式，完成上层社会文化资本身体化，进而变身高段位气场女神的秘密。

目录: 前言 安静变身高段位气场女神全教程
第1章 吃女神食物就能吃出高段位女神气场
第2章 如何拥有最迷人的平坦腹部和不易发胖的体质
第3章 最简单最健康且最容易坚持的减肥运动
第4章 减肥是人生中真正重要的问题吗
第5章 创建真正适合你的高段位气场女神穿衣哲学
第6章 你被社会如何对待主要取决于你的演技
第7章 如何建立高段位气场女神认知结构
第8章 如何完成上层社会文化资本身体化
第9章 能让你瞬间释放女神气场的心法口诀

• • • • • [\(收起\)](#)

[穿女神气场的你永无困境_下载链接1](#)

标签

丁小云

女性

励志

成长

文艺女青年枕边书

吃女神食物

生活

很有趣的一本书

评论

有负分的话会打负分！总结起来就是三分靠吃七分靠练，啰里八嗦了一本书就讲了一些浅显的良好饮食习惯，看杂志学搭配衣服，多阅读就上升到女神了，全书都很废话！没有什么实用知识，全篇只是不停强调什么女神气场！

三星半吧，说实话我之前读过作者两本书，不知道是现在我心境变了还是怎么样，不如以前来的感觉好，不过按照丁小云老师所说的确是可以成为的你想成为的那种人，这条不论男女都适合。总觉的书名如果换一个可能想看的人会更多。因为觉得女神这个词汇好像并不是单纯的褒义词了。但无论是女神或者是女屌丝这种称呼无非是社会叠加给人们的群嘲，又或是自己的自嘲。无论怎样，你就是你。你所需要做的就是确定目标并努

力的成为你想成为的那种人

女人成功学也要讲基本法。作者自己全网撒免费宣传的，基本ayawawa都比不上。

内容不对书名 豆瓣评分那么高也是醉了

每个女孩都想做女神，但不是华美的衣服披上就是女神了。我们是活着的思想上的女神，远比外貌上的女神来得珍贵。当你不再思考如何成为一个女神时，你就已经走在女神的路上了。

读书与运动，永远是我所推崇的生活态度。感谢作者能将女神成长之路汇总为一本书，阅后我想我们都能得到自己想要的答案。

看完有很多收获！虽然后半段的文章都是在说大道理、搬理论、很玄乎，但也给4星，前半段还是值得一看。

有写书评。

图书馆像书店一样有了新书推荐。

前半部分讲肉身的，一篇微博文章就能讲完，何必浪费那么多章节，后面讲文学作品，这部分还不错，挺好看的。

说实话，写得一般因为只有理论没有支撑理论的依据，有点浮夸。但是，我还是从书中学到了东西，最初是无意中看到作者的一篇日记，眼前一亮，找来了这本书。作者的思路很好，说了我从来没有想到的一点，虽然那句话耳熟能详，you are what u eat.但现在才彻底理解。

野鸟爱星空，肉鸡爱铁笼

看到作者名拿的，跟我一个名。通书读完，许多一派胡言以及有些太过绝对。只有少数语句是同意的。

对于一个刚刚大学毕业却还像是高中生的我来说，这本书有着很好的指向作用。通过饮食、锻炼、穿搭、阅读等方面来塑造自己的女神形象，不断学习，无论是否能成为女神，但都能变成一个更好的自己。

平凡女孩变女神的快捷之路。蜕变就是这么简单。

没事做，刚好眼前出现这本书，于是就随手读完了。这个书名……太烂俗太鸡汤了……因为书名所以对内容没什么期望，以至于倒有些意外的惊喜。文字太啰嗦。

本书是小白开启女神篇章的推门秘籍，从外表与内在两个方面深入浅出的阐述原理并给出方法论，带领读者进行一场名为女神气场的修炼。当然，如果只读书不行动充其量只是理论知识的丰富喽，所以还是心动不如行动的！

坑爹

刚开始很无聊

[穿女神气场的你永无困境_下载链接1](#)

书评

【1.不用饿肚子就能越吃越瘦越吃越美的女神食物减肥法。】

全谷食物、水果、蔬菜、豆类食物等复合碳水化合物，富含矿物质营养素和维生素的天然食物，品质相对有保证的肉蛋奶鱼，这些食物就是传说中的女神食物。吃女神食物是世界上最科学最有效的减肥方法，你不用饿肚子，只要正...

其实我很久没有读关于女孩应该如何提高自身价值的书了，但是看到这一本书，毫不犹豫地就开读了，只因为封面上的一句话：“you are what you eat”。最早接触这句话是在美国的一家沙拉轻食店，我很不明白其中的意思，虽然我们中国人都是以吃著名，来来回回地问候“你吃了吗？”...

书中最开始就指出，这本书不仅要告诉你怎么变身成女神，还要告诉你如何跻身上层社会。

看到这种前情提要，我以为本书是要讲诸如“月薪五千如何过得像个高级白富美”之类的故事，然而并没有。作者主要讲了由内到外影响你成为女神的原因。

你吃了女神食物——真实的食物和精神...

你可能会对标题很不解，女神不都是趾高气昂吗，怎么会“闷头”呢？

在读丁老师的新书《穿女神气场的你永无困境》时，我脑海中第一个闪现的女神是蔡依林。没错，就是那个有人说她已经过气了，演唱会门票卖不出去的蔡依林。在我印象中她一直都是从丑小鸭努力变身白天鹅的拼命三...

收到丁小云老师的赠书，特别是还有老师签名，内心还是蛮激动的。之前有购买过作者的《论文艺女青年如何拥有女王气场》《和七天治愈拖延症》倒是很喜欢幽默文笔的丁老师。

这次有幸能拜读最新作品。我文章写的不好，请多多见谅，那么下面就从我个人理解来谈谈这本书。在短评里...

谢谢作者的赠书！知道丁小云源于《少吃一块糖，最好的大学任你上》这本书，那时候高二快升高三，偶然看到推荐买了这本，觉得很多方法很赞，还送了一本给了闺蜜。也是偶然上豆瓣，正巧看见广播说可以赠书，最近忙的都有些忘记了，终于想起还有书评这一承诺没完成。第一次写书评...

[illegible]

市面上有市场的几本营养、健身的书，让你轻松拥有有线条、有力量的身体。推荐了两个女作家的两本书《老妓抄》和《呼兰河传》，让你...

首先，看完书就觉得小云姐喜欢对自己看自己裸体的爱好十分有趣，我也学着去尝试了一下欣赏自己的美——一丝不挂地站在镜子前，慢慢端详自己的身体。端详了半个钟头，确实不太完美，手臂太细，肚子看不出腹肌，整天对着电脑还造成有点驼背！离男神我还欠一百次疯狂的健身啊。...

穿女神气场的你永无困境 下载链接1