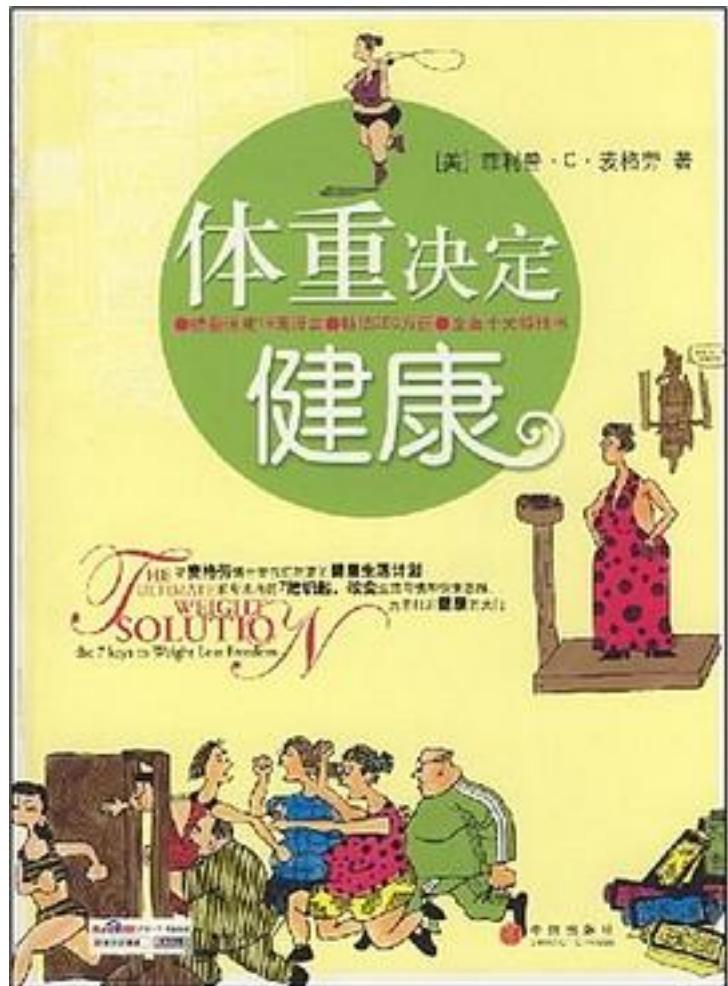


体重决定健康



[体重决定健康 下载链接1](#)

著者:菲利普·C·麦格劳

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787508612140

《体重决定健康》主要内容：流行一时的节食能让你变得比以前更胖之外，没有其他收效。这本影响深远的《体重决定健康》是菲利普·C·麦格劳博士30年研究体重与健

康问题的心血之作，他倡导以行为准则的计划，以达到控制体重、走向健康的效果，不要再担心摄入多少热量、碳水化合物或者脂肪，掌握了吃什么、何时吃、怎么吃等等，你会从中找到体重失控、健康受损的真正原因。麦格劳博士亲手交给你7把神奇的健康钥匙，让你改变自己、改变饮食方式、改变对健康的看法，帮助你打开健康生活的大门。

作者介绍:

目录:

[体重决定健康 下载链接1](#)

标签

健康

减肥

在读计划

评论

前三分之一很好，特别是前两把钥匙，强调深度自我对话，分析自己，治疗和改善认知，端正思维、态度。后面关于饮食的一部分最为无用，美国人的饮食习惯与中国人完全不同，按书内测试，我们的饮食完全没问题。

[体重决定健康 下载链接1](#)

书评

体重决定健康 下载链接1