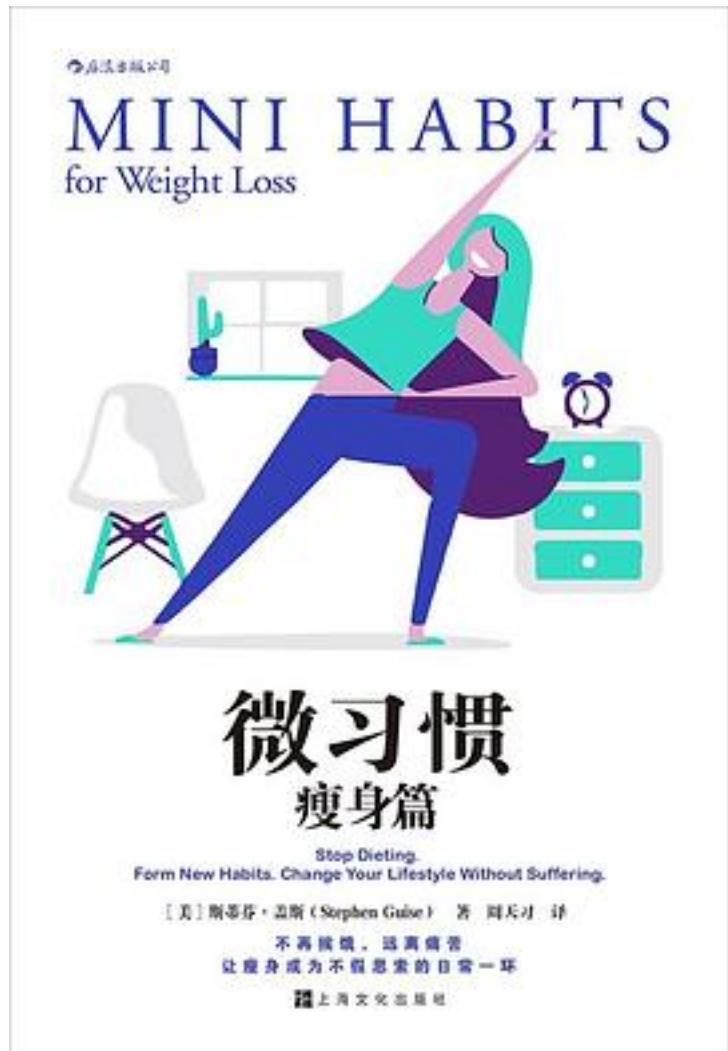


微习惯 · 瘦身篇



[微习惯 · 瘦身篇 下载链接1](#)

著者:[美] 斯蒂芬 · 盖斯

出版者:后浪 | 上海文化出版社

出版时间:2020-8

装帧:平装

isbn:9787553520162

不再挨饿，远离痛苦，
让瘦身成为不假思索的日常一环

◎编辑推荐

☆一本帮你改变心态和习惯，从此不再忍饥挨饿的瘦身书——瘦身不是控制自己不做错的，而是鼓励自己多做对的。

☆作者的成名作《微习惯》被翻译为18种语言，帮助了世界各地无数希望改变生活的人们。本书是作者用微习惯策略来瘦身与塑形的经验之谈。

☆《微习惯·瘦身篇》深入研究了当代食品工业中的陷阱，提出一味追求“零卡”“脱脂”“全麦”等概念并不利于减脂和健康。在应用部分，作者把微习惯策略分别融入饮食、运动和各种具体情境，并针对各种刁钻问题提供了切实的解决方案。改变体型，需要从改变习惯开始；而改变习惯，需要的是简单到不会失败的微习惯策略，它能让你爱上做正确的事的感觉。

☆不对卡路里斤斤计较，只是改变你逛超市和去健身房的方式。

◎内容简介

本书是《微习惯》的姊妹篇。盖斯在大量研究的基础上分析了各种瘦身方法的弊端，提出我们可以用“微习惯”策略获得更美好的形体，并给出了详细、实用的方案。他表示，为了实现真正的改变，我们需要让改变得以持续。找对方法后，这些改变不会越来越难坚持，而是会随着大脑的适应而变得越来越简单。等到了那个时候，我们就不需要按照任何计划行事，而会自然地以健康的新方式生活。

盖斯从改变饮食与生活习惯的角度为读者提供了不会带来痛苦的瘦身法则。掌握微习惯策略后，不止在瘦身塑形方面，在人生中很多其他方面，我们都能更轻松地实现长久的积极改变。

作者介绍：

斯蒂芬·盖斯是个天生的懒虫。为了改变这一点，他开始研究各种习惯养成策略，从2004年起在美国各大自我成长类网站上发表了许多文章。2011年，他开始运营自己的博客Deep Existence，为读者提供自我成长策略方面的建议。他崇尚极简主义，喜欢打篮球和探索世界。

目录: 第一部分 瘦身知识
第1章 瘦身和节食的不幸婚姻
第2章 要变身材，先变大脑
第3章 瘦身的速度
第4章 关于瘦身的常见误区
第二部分 瘦身策略
第5章 一般策略
第6章 饮食策略
第7章 运动策略

第8章 微习惯策略

第9章 情境策略

第10章 结语

· · · · · (收起)

[微习惯 · 瘦身篇 下载链接1](#)

标签

瘦身

生活方式

微习惯

减脂

自我管理

减肥

后浪

时间管理

评论

2020年的第1059本 醍醐灌顶！想瘦身，先健脑，以后就是我的枕边书了！

通过养成习惯的方式达到瘦身的目的。这套自我管理的方法也可以适用各种方面啊。

身体是调节平衡的机器，刻意节食反弹也很快，尽量吃全食而不是超加工食品，更重要的是“微习惯”的养成，这点很有趣，大概可以理解成设定一个容易完成的目标，并形成某种习惯以及超额完成，这种做法很适合现代生活节奏的空隙，不仅是瘦身吧，生活其他的部分也可以尝试，比如我一直在做的每天都坚持写一些，或者读几页不好读的书，确实积累下来是有效果的，这么说来也算是早就践行“微习惯”了。书里的内容很充实详细。顺便一提的是，第八章开头引用老子的《道德经》最好是查一下原文，而不要从英文翻译过来，那句开头应该是“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土。”这句的引用非常契合本书的观点。

行动到生活的点滴和心理状态

理论蛮有趣。准备试试。

这次瘦身，应该能一直坚持下去！

懒人改变世界，作者号称天生的懒人，也因此倡导我们通过微小到几乎不懂花费力气的方式来减肥。书里花了很大篇幅来说明瘦身的知识和常见的误区，而微习惯真的非常微不足道，比如做一个俯卧撑、换上运动服，或者，喝一杯水。少即是多，简单即是解决之道！

瘦身或者说保持健康状态是一种长期的行为，要与自己的身体和思想达到一种动态平衡，凡是与潜意识较劲的方式终不可持续。这本书就是帮你梳理这背后的逻辑，非常受教。刚刚买了私教课，但每次上课都有一种痛苦的感觉，这本书让我颠覆了这种遵从别人命令观念，不管瘦身还是别的方面，人要掌握自主权。

[微习惯 · 瘦身篇 下载链接1](#)

书评

夏天总绕不开瘦身话题。我有过一次特别认真的瘦身经历，在哺乳期结束之后。不吃晚饭、少油少盐少糖；每周去2-3次健身房，无氧加有氧。这样4、5个月之后，减重10多

斤，体重数值比怀孕前还低，还有隐约马甲线，可谓是身材巅峰了。那之后，我把运动和“健康饮食”作为习惯延续下...

每到炎热的夏季，很多爱美的女生就开始自己的减肥之旅，先是跑步打卡，奈何抵挡不住自己懒惰的诱惑，结果不了了之。

接着节食计划，面对那引人直流口水的美味佳肴，在肚子咕咕叫了N遍以后，也偷偷缴投降。于是什么21天苹果法，中药针灸减肥法、辟谷法等等，各种各样的减肥方法...

[微习惯 · 瘦身篇 下载链接1](#)