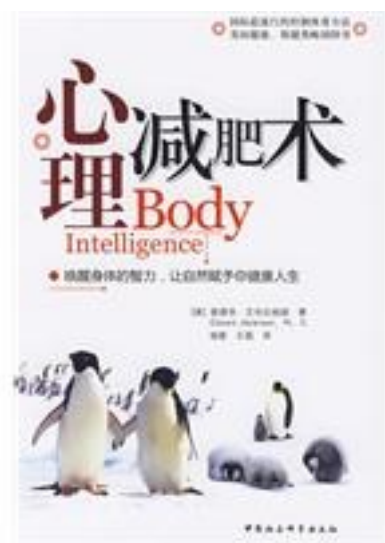


心理减肥术



[心理减肥术_下载链接1](#)

著者:爱德华·艾布拉姆森

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787500475811

《心理减肥术》的写作和心理减肥术的理念，是因我在讨论体重控制的有效方法时屡屡受挫而萌生的。无论我在同健康专家的研讨会上，还是领导一个体重控制小组，无论在治疗患有饮食疾病病人的过程中，还是在偶然的谈话中，只要我谈到节食是一个不能产生长期作用的、有缺陷的减肥措施，我就会遇到阻挠。不论谁听到我的谈话，都会自然地认为我的偏好是抛弃所有的减肥方法。人们似乎认为，面对体重控制仅仅有两种选择：要么节食，对所吃的食物严加选择，即使你经常感觉饿、感觉自己已被剥夺享受食物的权利也无可奈何；要么你就放弃所有的努力，接受自然赋予你的现有的体重。NO！你有第三种选择：身体智力。它是一种长期控制体重而非节食的新方法。《心理减肥术》不仅是大量有关体重控制研究的结晶，也是我从一些减肥成功并且长期维持疗效的人身上获得的经验。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 节食与身体智力, 孰优孰劣?

身体智力为何物? 你怎样得到它? / 3

你的节食史 / 7

减肥的误区 / 11

人类的进化与麦当劳的快乐套餐 / 14

谁使你变胖: 基因把弹药装入枪膛, 环境来扣动扳机 / 15

身体智力为何重要? / 19

第二章 身体智力来自何方?

聪明地去吃 / 24

肉文化在销蚀你的身体智力 / 28

用吃来排解不适的感觉? / 30

学会吃的规则 / 30

聪明地看待你的身体 / 31

聪明地锻炼你的身体 / 35

身体智力来自何方? / 38

第三章 为何要吃

因饿而吃 / 43

外部食物信号导致的进食 / 46

饮食习惯 / 53

独自的吃 / 55

庆祝活动的吃 / 58

消除外部促吃因素的影响 / 59

现在你知道为什么进食了 / 61

第四章 吃BenandJerry牌冰激凌能安慰你的情绪?

你是一个情绪性吃客吗? / 65

你是何种类型的情绪化吃者? / 66

情绪化进食的理由 / 67

找出引起进食的情绪 / 70

愚蠢的想法 / 74

替代情绪化进食的办法 / 79

不用吃BenandJerry牌冰激凌我们照样快乐 / 86

第五章 不要饿着活在这个世界上

节食浪潮出现什么问题了? / 87

有关低糖节食和低脂节食的争论 / 88

节食闹剧 / 92

你的节食史 / 95

对于节食的态度 / 96

你想减多少? / 100

身体智力的资料 / 109

第六章 吃喝是一种快乐

你尽可吃你喜欢吃的 / 116

主餐吃多少? / 118

吃一些能量不高而容易饱胀的食品 / 120

什么时候吃, 吃什么东西有讲究 / 126

餐馆、假期、社会活动时的进食可能会销蚀你的身体智力 / 129

吃是你自己的事, 不要受别人的影响 / 132

人多力量大 / 135

变化是一个过程 / 136

吃喝的确是件快乐的事 / 138

第七章 镜子中的你

如何评价自己的身体 / 141

如何判断自己的身体 / 142

因身体意象不佳而避开社会／144
为何身体意象是件要紧的事?／145
身体意象和减肥目标的关系／146
通向好的身体意象的屏障／147
完美的身体／148
第八章 镜子是你的朋友
监测你的身体意象／154
收回你不良的身体意象／157
澄清你的看法／159
注视镜中的自己／161
控制引起脱逃的因素／162
查验一下是否存在反复查验身体的习惯／165
行动时假装喜欢自己的身体／166
喜欢镜子中的你／167
第九章 有劳而无获：你讨厌运动的真正原因
你不想运动的理由是什么?／173
为何厌烦运动?／176
不愿动用自己的身体／180
克服惰性／185
第十章 流汗带来的快乐
变化的阶段／187
运动与活动／190
少看电视多活动／196
参加一项运动／197
保持旺盛的动力／198
不断前进通过变化期／200
第十一章 培养孩子的身体智力
儿童肥胖面临的危险／204
儿童饮食障碍面临的危险／206
身体智力与节食／207
让孩子聪明地去吃／209
让孩子聪明地看待身体／214
让孩子聪明地锻炼身体／218
第十二章 身体智力的培养
具有身体智力的学校／226
具有身体智力的工作单位／230
具有身体智力的社区／232
第十三章 增加你的身体智力
身体智力的计划和坚持／240
阻止倒退的计划／244
终生保持你的身体智力／245
· · · · · (收起)

[心理减肥术 下载链接1](#)

标签

读别人笔记或速读原文

科学

饮食

花邊

美国

废柴

减肥

健康

评论

费柴！

说减肥的而已,跟心理学没毛线关系

已售

书内的言论和方法在别的书中都看过了，没有新意，于我而言

[心理减肥术_下载链接1](#)

书评

[心理减肥术_下载链接1](#)