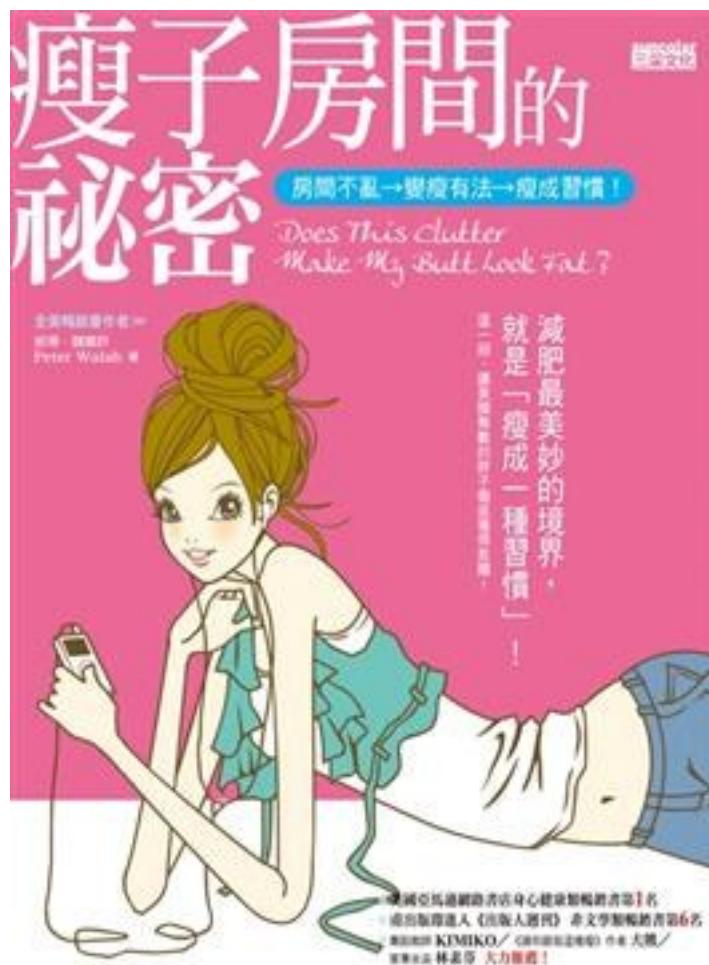


瘦子房間的祕密



[瘦子房間的祕密_下载链接1](#)

著者:Peter Walsh

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2009-7-10

装帧:平装

isbn:9789862291160

◎聯合推薦

舞蹈教師／KIMIKO

《請你跟我這樣瘦》作者／大熊

家事女巫／林素芬

減肥最美妙的境界，就是「瘦成一種習慣」！

這一招，讓美國無數的胖子徹底獲得救贖！

我們最胖的時候，往往是我們過得最糟糕的時候！因為失序的生活，必會造成失控的體重！

如果不先明白這一點，而只是一昧靠節食減肥，只關心食物的熱量，卻忽略了讓人發胖的其他因素，那是絕對瘦不下來的！

請檢視一下自己的生活習慣吧：嘴上說要減肥，卻總是無法停止自己的食慾？！總是嚷著如果有時間的話會多運動，可是卻又每晚坐在電視機前一口接一口塞進沒營養的零食、灌下超大杯飲料？！

本書作者堅信成功減肥的祕訣在於「忘掉計算卡路里和體重」，應該進而「關注進餐的地點、理由和方式」。因為當我們居住的房間、廚房、餐廳變得雜亂時，也將會直接地在我們身體內產生垃圾、形成贅肉，更消磨掉自己擁有豐富和健康生活的能力。

這不是一本關於節食的書，而是能讓你徹底養成瘦子習慣的生活祕訣，幫助你永遠地戒除胡亂用餐的習慣！美好的人生只有一次，從今天開始，展開真正的生活吧！

這不是一本關於節食的書，而是能讓你徹底養成瘦子習慣的生活祕訣！

我們最胖的時候，往往是我們過得最糟糕的時候！因為失序的生活，必會造成失控的體重！要對付甩不掉的肥胖問題，你必須要看看體重數字以外的事物！本書將幫助你從雜亂的生活中走出來，創造理想的居家、飲食、生活方式，找回快樂健康、不被贅肉纏身的自己！

作者介紹：

彼得·魏爾許Peter Walsh

教育心理學碩士，現為一組織機構的顧問，也是全美暢銷書《太多了！減法的生活空間美學》一書作者。曾在《首映》和《福克斯新聞》這兩家新聞媒體上亮相，成為刊物最寵愛的報導人物。

彼得·魏爾許的工作專門在於克服雜亂、幫助人們重整個人空間。他相信，當你開始清理亂七八糟的雜物，實際上已經不單純是關於雜物本身的問題，而是你想要的生活方式。這點與個人減肥異曲同工：不是關心體重，而是關心在理想體重下享有更多的理想生活。所以，他認為「成功減肥」的祕訣不在於計算卡路里和體重，而是要關注進餐的地點、理由和方式，那才是真正能讓人快樂瘦下來的祕訣。

目录：【推薦序】減肥，先從整理房間開始／大熊

導言／太超重了

肥胖文化

全都是太多的關係

雜亂和肥胖其實沒什麼不同

要容許殘缺的完美

用全新的接觸改變生活

第一章／你目前的生活

你到底承擔了多少重量？

沒有藉口，你就是肥

肥胖影響我們過生活

你過的生活會使你發胖

雜亂會讓體重攀升

健康生活要有條理

檢查清單

第二章／你夢想的生活

選擇屬於自己的冒險

從大處著手，眼界會更明確

描繪你理想的生活

你理想中的自己

別讓肥胖阻礙了你的一切

練習專心吃飯

第三章／克服情緒

心智要超越情緒

吃東西要有感覺

計畫建立新的習慣

要制定一個祕密典範

第四章／你住的地方

該要全面清理了

這是你的家

來一趟肥胖家庭之旅

第五章／創造你的廚房

亂糟糟的廚房吃不到好食物

你希望你的廚房提供什麼？

要控制你的廚房體重

讓冰箱放應該要放的東西

好好安置碗櫥和抽屜中的用具

第六章／你儲存的食物

填滿廚房就是填飽肚子的迷思

要為自己的生活好好計畫

好食物與不好的食物

從最困難的地方重新開始

詳細計畫你的每一餐

第七章／你準備的餐點

你想要什麼樣的晚餐？

要享受吃的樂趣

準備餐點

有伴及沒伴的用餐方式

檢查你吃飯的地方

最忠肯的提示

第八章／你的生活

每一件東西都互相關聯

過你想要的生活需要練習

第九章／面對的挑戰

你面對的挑戰

吃的時間及吃多少很重要

不要作弊

後語／享受成功

天天擁抱理想生活
揮別大屁股
要維持瘦的樂趣
生活慣例不表示無聊
把肥胖拋到腦後
· · · · · (收起)

[瘦子房間的祕密](#) [下载链接1](#)

标签

减肥。。

推荐

台版

411.94

评论

其实没什么内容。。

[瘦子房間的祕密](#) [下载链接1](#)

书评

出于惯性，我在吃饭时候看电视，这种习惯的初衷应该是类似于“同时做两件事，充分利用了时间”。可是我分析了一下，结果却是另一种情形：
首先，为了挑选待会吃饭时看什么，要用遥控把电视台转一遍，恰好碰到理想的节目的机会不多，这个行为本身还消耗了时间；其次，实际上...

作为一个胖子有时候会突然对自己厌恶起来，对镜子里的自己怎么看怎么不顺眼。有时候为此努力运动，有时候为此自暴自弃。这种情况下的减肥总是很难成功。这本书让我明白了想要减肥成功首先要有对自己的认同。有变美的期待而不是自我厌恶。所以个人的心态也是非常重要的。

回顾一下我的看书之路，关于减肥的书我还是看过几本的，那些书也曾给过我或多或少的力量，让我坚持过或长或短的时间，而这本书吸引我的原因在于它不是让你节食或运动，更确切地说，它是让你形成良好的生活习惯，像“瘦子”那样地生活。怎么像瘦子那样地生活呢？这本书最重...

这是一本讲述如何通过确立自己的生活方向，实现自己人生变化的书籍。作者提出的方法就是：确立人生目标，然后从厨房入手，先改变自己的饮食习惯，进而改变自己的家居整理习惯，从而全方位的改变自己的工作、生活、娱乐、社交等旧的习惯，建立起全方位的可以持久的新的生活习惯...

看了peter walsh的两本书，一本是《减法生活--化繁为简的幸福法则》一本就是《瘦子房间的秘密》突然意识到，无论是整理收纳，还是减肥或者其他任何事情，调整好心态都是很重要的。首要要知道目标，然后认同自己，随后积极调整到你理想的状态，不知不觉中你发现你的目标已经达...

减肥，不是从这里开始，到那里结束的过程。改变，必然是人的整体的改变，包括价值观、人际关系、作息时间等等。人生无法分割，这是一本好书。我通过实践，得到了与之相符的结果：瘦身。减肥是我的意外之喜。但是却符合本书的思想。学习，并实践。请大家加油。

我只在网上找了些片段，的确的有点兴趣，不过卓越和当当的评论着实有点少，而价格也算一般，让我还在犹豫。而豆瓣的书托如此的高调，除了那位卖力吆喝的已注销同学，我没见着任何书评，还是谨慎为好。话说最近当当和卓越都出现了好多书托。。。

揽镜自照，对我们这些身上肉肉比较多的人来说……真是一种痛苦。有时候想想作者说的很有道理，肥胖也许是一种心理疾病，郁闷充斥了内心，那里还有空档去思考如何减肥呢？调整内心，才应该是减肥的第一步。

揽镜自照，对我们这些身上肉肉比较多的人来说……真是一种痛苦。有时候想想作者说的很有道理，肥胖也许是一种心理疾病，郁闷充斥了内心，那里还有空档去思考如何减肥呢？调整内心，才应该是减肥的第一步。

减肥是个口号，这面军旗之下的追随者成千上万。可是往往一鼓作气、再而衰、三而竭。其实减肥并不是沙场拼杀，而是生活。而生活往往是需要一个良好的计划，一个清楚的认识。没必要如此急迫，给自己一些时间，想清楚，下决心、这样得到的结果才会更持久

生活态度决定的东西很多很多，甚至是身材。人们对胖有一种厌恶，因为这种人往往和杂乱、不修边幅、异味等等，联系在一起，这种厌恶有时候往往超过肥胖本身。和肥胖伴随的这些原因很可能就是我们无法瘦身的原因。从改变生活开始，改变自己的身材！

减肥绝不是一时热情就可以办到的，常常一激动之下会把运动、注意饮食等等坚持上一个礼拜，却难更加长久的保持下去。想一想，其实于其一时热情的短暂行为，到不如静下心来好好思考减肥的意义和方法。如此才更能长久。这些是这本书告诉我的。

当胖子真的很尴尬，也不想运动。一身肥肉动起来好难看，更别提夏天的味道了。这样导致的结果就是愈来愈郁闷，越来越胖。如果抱着这种想法，恐怕只能这样胖下去了。想减肥第一件事就是要克服自己的心态吧。我觉得这本书对我很有帮助。

里边的解答题可以帮助大家了解自己，当然也可以帮助大家知道什么是正确的，正确的全是A……其中说的一些事情，还真是从来没注意过，看过以后能帮助自己更好的坚定意志，因为你会感到你做的事是一种真正的改变。

其实这本书介绍的都是一些生活中的小事，但却是让胖子们经常忽视的小事。生活的一点一滴都影响着生活的质量，有的点滴变成了欢笑，而有的点滴变成了肉肉……想让自己变漂亮，就要热爱生活，热爱自己。

我想着本书即使是不胖的人也可以看看，书中介绍的生活态度适用大家。有的时候生活的阴云与阳光都取决于我们的态度上，改变生活，要先改变自己~歌里不是也这么唱吗。

没有自信，瘦下来也不能变美。自信的人才能漂亮！让自己充满自信不仅身材会越来越好生活得条理也会清晰，想减肥就先收拾自己的房间吧。

胖的时候会有很多人安慰你，“没关系，你这样很可爱~”之类之类的~其实胖子的烦恼实在不易让普通人理解，也许就是这种不自信是瘦身计划显的越发艰难，努力调整好自己的心情，相信自己能变美~能变瘦~那么成功的概率也会大大增加！

[瘦子房间的祕密](#) [下载链接1](#)