

瘦身有术



[瘦身有术_下载链接1](#)

著者: (美) 贝克

出版者: 东方出版中心

出版时间: 2011-9-1

装帧: 平装

isbn: 9787547303115

这一次，将大不相同。

这一次，你将成功节食，信心十足地减轻体重，最为重要的是你将永久保持合适的体重。

这是因为“贝克心理节食方案”是教你学会如何在节食和减肥中运用认知疗法成功经验的第一本书：用不同方式思考和改变饮食方式，然后成功减肥并一直保持合适的体重。事实上，认知疗法被证明是唯一能帮助节食者保持减肥成果的心理方法。“贝克心理节食方案”将改变你对饮食和减肥的看法——永远！

《瘦身有术——贝克心理节食方案》由享誉世界的认知疗法大师朱迪丝·贝克博士撰写。《瘦身有术——贝克心理节食方案》中介绍的富有成效的六周减肥计划帮助你获得“让大脑像瘦人那样思考”所需要的所有工具。这一突破性的减肥方案——适用于任何一个营养节食计划——告诉你如何积极、长期地改变思维和行为方式，这正是成功减肥和长久保持合适的体重所必需的，这不是短期的行为，而将伴随你一生。

作者介绍:

目录: 致谢

序言 认知疗法的新应用

引言

认知疗法减肥的力量

第一章 成功之匙

第二章 吃的真正原因是什么

第三章 瘦人如何思考

第四章 如何应用贝克节食方案计划

第五章 第一周做好准备：打好基础

第一天：罗列减肥的好处

第二天：选择两套合理的食谱

第三天：请坐下来进食

第四天：表扬奖励自己

第五天：有意识地慢慢吃

第六天：找一个节食教练

第七天：改变环境

第六章 第二周开始：准备节食

第八天：创造时间和积蓄精力

第九天：选择锻炼计划

第十天：制定切实可行的目标

第十一天：区分饥饿、希求和食欲

第十二天：训练饥饿忍耐力

第十三天：克服食欲

第十四天：计划明天

第七章 第三周加油，开始节食

第十五天：监控你的饮食

第十六天：预防计划外进食

第十七天：避免过饱

第十八天：改变你对于“饱”的概念

第十九天：不再欺骗自己

第二十天：重回正轨

第二十一天：准备称体重

第八章 第四周应对破坏性想法

第二十二天：对失望说：“唔，就这样吧”

第二十三天：对抗不公平综合征

第二十四天：处理泄气

第二十五天：辨别破坏性想法

第二十六天：辨别思维错误

第二十七天：掌握“七个问题”技巧

第二十八天：准备称体重

第九章 第五周应对挑战

第二十九天：婉拒劝食者

第三十天：外出吃饭时要节制

第三十一天：饮酒的决定

第三十二天：为旅行做准备

第三十三天：去除情绪化进食

第三十四天：解决问题

第三十五天：准备称重

第十章 第六周进一步调整你的新技能

- 第三十六天：相信这是真的
- 第三十七天：减压
- 第三十八天：应对停滞期
- 第三十九天：坚持锻炼
- 第四十天：丰富你的生活
- 第四十一天：制作一份新的任务清单
- 第四十二天：练习，练习，练习
- 继续努力
- 第十一章 不减了，开始保持
- 第十二章 如何保持你的新体重
- 参考文献
- 译名对照表
- • • • • (收起)

[瘦身有术 下载链接1](#)

标签

- 减肥
- 心理学
- 认知疗法
- 心理學
- 健康
- 個人管理
- 減重
- W

评论

这么好的书豆瓣上竟然没人知道!!!简直就是减肥绝望者的我的福音啊!! 我会严格执行书中方案的，成功甩肉神马的马上就来啦XD

值得反复去读的好著作

如果是第一次瘦身不建議讀這本書，雖然大致的理念是正確的，但缺乏系統的連貫性，僅適用於有一定經驗后想要繼續了解自身身體性能的減重人士。

认知行为疗法的减肥方案。

CBT创始人别克博士的女儿的著作，希望这次能对减重有所帮助。

无比芜杂的心情 2013-120 2013-121

书名、封皮都跟地摊货似的，可是内容非常棒！专业、实用！不仅可以减肥，举一反三之后可以用于任何需要坚持的事。

还要配合好吃又低脂的饮食才可

认知行为疗法解决减肥问题，执行好了会很有收获。书中更多偏重心理干预，饮食和运动的方案比较缺乏。

[瘦身有术 下载链接1](#)

书评

[瘦身有术_下载链接1](#)