

《改變想法就瘦了》

图书基本信息

书名：《改變想法就瘦了》

13位ISBN编号：9789866452529

10位ISBN编号：9866452522

出版时间：2010-1-25

出版社：和平國際文化有限公司

作者：李在成

页数：240

译者：凱翔

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《改變想法就瘦了》

內容概要

節食療法、運動療法、藥物療法……當你為了減肥而使出渾身解數，投入大量時間、精力和金錢的時候，可曾想到。也許只要改變你的想法就能減肥呢！

有些減肥方法為什麼沒有效果，甚至有副作用？《改變想法就瘦了！》揭示了現代人的不良飲食和生活習慣，提出了科學合理和易行的解決方法，它提供的是一種可以成為日常生活一部分的減肥方法。

減肥中最難解決的就是復胖問題。堅持了好久的節食和鍛煉一旦停止或稍有鬆懈，體重馬上就會復胖。《改變想法就瘦了！》倡行“不傷身體又不復胖的減肥”，向讀者介紹怎樣減肥才會不復胖，並指出諸多在網上流傳的錯誤的減肥方法及其原因。

瞭解自己的身體，學習必要的健康知識對減肥是至關重要的，而盲目跟風是最不理智的。樹立正確的減肥觀念。運用正確的減肥方法，才能真正達到瘦身的目的。還你苗條迷人的身材！

《改變想法就瘦了》

作者簡介

李在成Lee Je Seng 中醫博士，為韓國Ga Ro Se Ro中醫院共同院長，目前為大韓漢方肥胖學會的學術醫師。主持MBC電台節目「東醫寶鑑」，將如何健康生活的智慧以及中醫常識，用簡單明瞭的方式介紹給大眾。除此之外，亦擔任公司內部期刊和雜誌健康專欄作家，並定期在「環境整理市民聯盟」等市民團體和公司舉辦演講。 . Ga Ro Se Ro中醫院的網址www.garoserodiet.com

《改變想法就瘦了》

編輯推薦

本書特色 這不是一本教你如何減肥的書，而是讓你瞭解肥胖因子，徹底改變你的大腦運作，讓肥胖遠離你的身邊！ 溜溜球現象：快速瘦下也快速復胖！ 你的瘦身過程是溜溜球嗎？ 你的瘦身法教你只能吃一種食物？ 你的瘦身法要你五點過後不能進食？ 你的瘦身法讓你痛苦萬分身心俱疲？ 不要再相信那些毫無根據的說法了！其實，只要改變想法，就能改變行動！ 丟掉錯誤觀念，拋開名人見證，熟悉你的身體，瞭解你的習慣，將肥胖這老梗 連根拔起！ 編者簡介 Lee Je Seng李在成 中醫博士，為韓國Ga Ro Se Ro中醫院共同院長，目前為大韓漢方肥胖學會的學術醫師。 主持MBC電台節目「東醫寶鑑」，將如何健康生活的智慧以及中醫常識，用簡單明瞭的方式介紹給大眾。除此之外，亦擔任公司內部期刊和雜誌健康專欄作家，並定期在「環境整理市民聯盟」等市民團體和公司舉辦演講。 . Ga Ro Se Ro中醫院的網址 www.garoserodiet.com

《改變想法就瘦了》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com