

《改变想法就能减肥》

图书基本信息

书名：《改变想法就能减肥》

13位ISBN编号：9787541735653

10位ISBN编号：7541735655

出版时间：2008-9

出版社：李在成、金哲 未来出版社 (2008-09出版)

作者：李在成

页数：245

译者：金哲

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

《改变想法就能减肥》

前言

我也曾经肥胖过，那个时候虽然身体内部的状况十分不好，但是我完全没有意识到，也没有产生危机感。当时，我在大学医院里负责治疗成人病和中风。作为主治医生，到年底时我就会召集所有的实习生聚餐。有次聚餐的时候，作为长辈，我问一位实习生：“你对我有什么印象？”“想起您就想起比萨啦。”那时，我为了慰劳辛苦的实习生，每周都请他们吃两三次比萨。不仅如此，在医院值班的时候，我绝对不会放过夜宵，而且在五花肉和里脊肉面前，我总是异常兴奋。如果没有食欲，我会吃用大酱汤煮的拉面，饭后吃冰激凌或喝冰牛奶。当然，我从来都不做运动。平时连工作都忙不过来，哪有时间去做运动呢。就这样，175cm的身高却达到75kg的体重，而且肚子像蝌蚪一样鼓胀，腰围也从28寸长到35寸。作为经营肥胖症门诊的医生来说，实在是不大有光彩。当时，我虽然具备足够的医学知识，但是并没有真正自觉地去运用。在经营中医院之前，我买过一份人寿保险。因为我是从银行贷款开办中医院的，如果突然死亡该怎么办啊？一想到这么多的债务要转嫁到家人身上，我不由冒出了冷汗，心中忐忑，所以赶快购买了保险。死亡有两种，即急性死亡和慢性死亡。急性死亡是指因交通事故等原因突然死亡的情况，而慢性死亡是指因疾病缓慢地死亡的情况。我的饮食习惯、生活习惯以及肥胖症都是让我缓慢地死去的自杀习惯，而且腹部肥胖症是导致动脉硬化、糖尿病、高血压、心脏病、中风等疾病的主要原因。

《改变想法就能减肥》

内容概要

《改变想法就能减肥》揭示了现代人的不良饮食和生活习惯，提出了科学合理和易行的解决方法。它提供的是一种可以成为日常生活一部分的减肥方法。减肥中最难解决的就是反弹问题。坚持了好久的节食和锻炼一旦停止或稍有松懈，体重马上就会反弹。《改变想法就能减肥》倡行“不伤身体又不反弹的减肥”，向读者介绍怎样减肥才会不反弹，并指出诸多在网上流传的错误的减肥方法及其原因。了解自己的身体，学习必要的健康知识对减肥是至关重要的，而盲目跟风是最不理智的。树立正确的减肥观念。运用正确的减肥方法，才能真正达到瘦身的目的。还你苗条迷人的身材！

《改变想法就能减肥》

作者简介

作者：(韩国)李在成 译者：金哲李在成，韩国中医学博士，获得庆熙大学中医学专业硕士和博士学位，在韩国的MBC电视台主持医学节目，并积极参加多种民间保健活动。译者简介金哲，2002年开始从事韩文作品的翻译工作，为多家出版社翻译韩文作品。译作多达30余册，如《富豪的子女教育》《突破托业》《天使团狩猎美男》等。

《改变想法就能减肥》

书籍目录

前言1.对悠悠球现象的误解和真实认识减肥陷阱普通悠悠球现象和恶性悠悠球现象并不是因为意志不坚定才减肥失败请不要相信“绝对没有悠悠球现象”的谎言防止悠悠球现象的秘诀2.变化的世界，变化的标准不能容忍肥胖和丑陋的世界没赶上好时代的美人我真的肥胖吗？3.这样减肥一定会失败没有一夜成功的减肥方法悲惨的减肥通过非凡的饮食决一雌雄4.摆脱肥胖症的第一步，了解导致肥胖的原因到底吃什么，吃多？喝酒不会导致肥胖吗？导致肥胖的生活习惯胖人家族的文化生孩子后发胖啦？年龄肉的本质由于身体不适……导致肥胖的生活习惯5.了解容易发胖的体质不管怎么努力都无效，那该怎么办？肥胖体质是天生的吗？用中医学方法改善体质6.肥胖导致疾病肥胖一点又能怎么样寿保险，肥胖的人更昂贵成人病是“生活疾病”肥胖导致的各种疾病7.摆脱悠悠球现象的方法比减肥更重要的是塑造出不容易发胖的体质应该认真地检讨减肥目的如果没有具体的计划，就不能实践正确地制定减肥计划应该重视基本的减肥方法必须坚持日常训练习惯是诚实的预言师请理解自己的习惯只有改变想法，才能改变习惯8.改变对食物的误解错误的减肥常识导致失败在减肥过程中，减肥方向比减肥速度重要不吃饼干的理由改变对脂肪和食用油的误解改变对面食的误解改变对糖分的误解应该培养正确的饮食习惯9.改变对运动的误解改善体质的秘诀只消耗脂肪吧日常运动秘诀10.只要改变想法，就能改变行动早上在家进行的减肥方法在上下班路上进行的减肥方法在办公室或学校里进行的减肥方法11.请超越危机挡不住美食的诱惑时减肥的天敌——便秘想放弃减肥时12.您的人生很宝贵

章节摘录

2.变化的世界，变化的标准不能容忍肥胖和丑陋的世界有没有听说过这样的话“漂亮女人成绩好是锦上添花，丑女人成绩好是工于心计”，“能容忍一切，但是不能容忍丑女人”。跟过去相比，现在的女人有更多进入社会施展能力、展示自己的机会，但是也会遇到各种阻碍，最突出的就是“外表障碍”。一般情况下，评价女人的内在能力和价值之前，会先评价女人的外表。此时，女人的比较对象不是男人，而是别的女人。过去，女人受男人的压迫和歧视，现在又要受到漂亮、苗条的女人的歧视。世界已开始崇尚“外表至上主义”的容貌歧视观（Lookism）。如果女儿不漂亮，现在的妈妈就带着女儿去整形医院。她们认为，整形是为女儿的将来投资。在现实生活中，往往是人种、贫富、权利、性别、学历、年龄等因素导致社会的不平等，现在外表也成了导致不平等的主要因素。前不久，某广告企划公司针对200名13~43岁的韩国女性进行了关于外表和社会成功关系的调查。其中，68%的女性认为外表对人生的成功与否带来很大的影响，而且78%的女性认为外表是人生成功的必须条件。有73%的女性认为自己的体重超过平均水平，而72%的女性更喜欢身材好的女人。由调查结果可知，10名韩国女性中7名以上的女性担心自己因为肥胖将度过失败的人生。容貌歧视蔓延，这是大众媒体的“功劳”。大众媒体把世界变成一个部落，同时把各地的文化传播到全世界。在电视剧或电影中，有人气、专业的女性都拥有漂亮、苗条的身材。相反，丑陋或肥胖的人只能成为主人公的朋友或配角，而且只能扮演夸张或可笑的小丑角色。虽然这只是剧中的人物，但是在现实生活中，明星们具有强大的影响力。通过电视或电影，人们对外表产生偏见。女性羡慕剧中的美女，同时埋怨丑陋而肥胖的自己，甚至产生罪恶感。实际上，世界向女人要求漂亮、苗条的外表，而且女性也认为外表是成功的必要条件。准备就业的女学生，就算学习成绩很优秀，但是找工作时，仍然在学习差但身材苗条的女学生面前感到自卑。最近不流行“如果有条件最好找漂亮的女人”，而是流行“必须找漂亮的女人”。为了生活必须有基本的经济能力，而拥声漂亮的外表才能得到基本的待遇。在现实生活中，漂亮的女人能享受更多的社会、经济地位，因此外表也成了一种权利。在经营减肥中心的过程中，我也遇到过很多让人担忧的肥胖症患者，也见过很多根本不需要减肥的漂亮女人。这些女人并不胖，因此至少能过幸福的人生，但是她们经常以遍体鳞伤的状态到减肥中心接受治疗。为了说服她们，我经常说“真正的美并不来自外表，而是来自内心。吸引人的魅力并不是双眼皮的大眼睛或高高的鼻子，而是发自内心的漂亮表情”。虽然各种医学调查资料都可以证明我的观点，建议她们放弃减肥，但是她们根本听不进我的话。只要社会中存在追求苗条身材的女性，就没有人会相信我的话。我今年已经30岁了，但是以这种身材怎么能嫁得出去啊？虽然朋友们给我介绍男朋友，但是我自己都没有信心。我敢确定，没有人会喜欢我。我也认为外表并不代表一切，但是我又没有值得骄傲的东西。最近，连主妇也穿着短裤和短袖抱着孩子逛街，但是我还没有结婚，就有大妈的身材。每次照镜子时，我都很生气。为什么我的脸会这么胖？就这个样子，我哪里都不想去。

《改变想法就能减肥》

编辑推荐

《改变想法就能减肥》由未来出版社出版。

《改变想法就能减肥》

精彩短评

1、没啥用

《改变想法就能减肥》

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