

《新思维减肥法》

图书基本信息

书名：《新思维减肥法》

13位ISBN编号：9789881471974

出版时间：2015-11

作者：傅唯,熊刚

页数：146

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

《新思维减肥法》

内容概要

你可能读过很多有关减肥塑身的书，而你正在翻看的这本很可能是它们中最薄的一本。但不要因此而轻视它。其实书本精炼点没什么不好，真正重要的是书的内容而非书的厚度，我想你会赞同这一看法的。

写作这本书时，我尽可能使它简练，简练到你可能用不到一天时间就能将它读完，但这将是多么非比寻常的一天啊！

在这一天中，你不仅将发现一直阻碍你拥有梦寐以求的美好身材的原因，还将学到一套最简单最有效的瘦身方法。很多人从这套瘦身方法中获益匪浅，不仅包括那些尝试过各式各样减肥食谱却毫无功效、近乎绝望的人；那些生来肥胖并饱受其苦的人；还有那些只想瘦身减肥，从而更积极乐观面对生活的人。

减肥是件非常痛苦的事，用很多人的话说简直是抑制人性。有的人每天只摄取400千焦的能量，但减肥依然没有成效。而有的人尝试了成百上千种减肥方法，即使有的方法让他在短期内看到了效果，但减肥反弹是依然不可避免。每天看着那些身材苗条的人在自己面前肆无忌惮的吃各种食物，内心的煎熬，胖子的苦谁能懂？久而久之，在经受减肥失败的不断打击之后，他们不得不承认他们这辈子不可能瘦下来了。

而那些苗条的人到底是怎样办到的呢？对于正常的人来说，长不胖的人几乎是不存在的，只要你过量的摄取食物，同样会长胖。本书中的三个重要科学实验证明了这个问题。

很多肥胖者都想知道瘦人是怎么炼成的，为什么大伙的身体结构都一样，有的人那么瘦，有的人却非常胖。

人的一切行为都是受我们的大脑控制，也就是思想意识控制你的主要生命活动。万事万物都不可能凭空产生，我们的思想意识也是如此，思想意识来源于我们的环境信息，比如你从手机或电脑屏幕上看到的文字信息，你从朋友同事那里听到的各种声音信息，就连别人脸上的表情信息，你都能接收到。只是这种经常性行为由于重复的次数太多，你的反应时间会随着熟练程度一次次缩短，最终变成一种很自然的行为，也就是现在很多人说的变成了你的潜意识或无意识行为。

由于大脑在同一时刻需要处理的信息太多，大多数人往往会忽略掉这些信息。因此很多减肥者经常说到他们是在毫不自觉的状态下吃掉大量的食物，经常不知道自己吃的是什么东西。由于人们通常相信饮食是可以控制的，所以就理所当然的认为要么按减肥食谱“守规矩”控制体重，要么只能接受自己是个胖子的事实，承受大家嘲笑了。

可见你会在毫不自觉的状态下吃东西的这种行为，是受你那些被你忽略掉的思想意识支配的。而这些思想意识必定是片面的甚至错误的。这也是大多数肥胖的人找不出自己肥胖的原因。

本作的主要目的，不是只告诉你一种具体的减肥方法，而是要向你阐明减肥的根本原理，给你塑造一种瘦人的思想，让你掌握全套科学、正确的减肥方法，真正实现掌控自己的身体。

《新思维减肥法》

作者简介

傅唯，汉族，重庆人，从小为肥胖所困，尝试过各种减肥方法，屡败屡战，广泛学习，博采众长，发现了肥胖的根本原因，提出了新思维减肥法，成功减肥并真正掌控了自己的身体。

熊刚，苗族，重庆市綦江人，高级物理教师，易学哲学家，研究生物哲学多年，发现了环境及其信息决定论，建立了哲学统一理论。

《新思维减肥法》

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