

《睡着也塑身》

图书基本信息

书名：《睡着也塑身》

13位ISBN编号：9787515334347

出版时间：2015-8-1

作者：[荷]乔伊。马丁纳,罗伊.马丁纳博士

页数：187

译者：李戈泉

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

《睡着也塑身》

内容概要

疯狂定律：为什么日常饮食、药物、运动习惯以及意志力导致了你的失败爱因斯坦说：“疯狂定律就是一次次地重复同一件事，却期待得到不同的结果！”

我们的母亲是节食专家

罗伊常常在工作坊中开玩笑说：“我的母亲减掉了超过一头成年大象的体重，不幸的是，她又将它们增加了回来！”我们两人的母亲尝试了超过40种不同的饮食计划，已经成为各种食物及其类别差异的“百科全书”了。

罗伊的妈妈多年以来都参加着“体重观察家（Weight-wactders）”的活动，这是唯一支持她减肥之路的体系，但她一旦停止参加团体疗愈，溜溜球效应便又回来大行其道了。

乔伊的妈妈

打从我记事开始，我的母亲就在节食。我清楚地记得，在家庭晚餐时间，我们的盘子都装满了食物，只有妈妈的除外，她晚上的所有食物就是半个葡萄柚。我是在看着我美丽的母亲与她的体重斗争的过程中长大的，她会克制自己一段时间，这么做时是痛苦的，一旦她失去毅力，就又陷入老习惯中，她超重的体重将直接导致她的自信下降，正如她憎恨超重一样，她对任何关于她的身材的谈论（甚至有人望一眼）也变得越来越敏感，但同时她又不接受任何形式的帮助。看着这么棒的一个女人因为减肥而身形憔悴，因为过量脂肪而出现健康问题，作为女儿的我又不能为她做任何事，这真叫人心碎！当我终于能够并且被允许去帮助她时，事情改变了。最终，我亲爱的妈妈成功破除了暴饮暴食的破坏性模式，成了今天的她——一位健康、苗条、快乐的女士。当我们收到她的使用感言时，你可以想象我有多兴奋：“我是饮食专家，在我多姿多彩的人生中，所有人们介绍的饮食法没有一种我尚未尝试过的，我计算食物的卡路里、焦耳数、脂肪含量、碳水化合物和纤维含量，我将碳水化合物从蛋白质中分离出来，我吃富含蛋白质的肥肉，我也做过彻底的素食主义者，还很享受地中海饮食，你们只是随口说说的方法我都亲自尝试过。我的体重来回反弹，比蹦蹦床还夸张，多年来，我肯定减掉了超过一头小象的体重，而它们又全部反弹了回来，这些听起来很耳熟吧？”

“睡眠减肥程序是唯一向我证明能够获得并保持令人自豪的身材的计划。最初，我对此程序表示怀疑，但是从几周变为几个月，我开始享受这种完全不费力的减肥，不仅仅是那些可怕的饥饿之苦消失了，而且我还有如此多的活力，我甚至重新开始跑步，并且乐在其中。我发现我会自动选择多吃蔬菜和水果，不再渴望甜食和巧克力，我的体重持续匀速下降；我从未觉得我‘正在节食’。睡眠减肥程序成为一种生活方式，而我感觉棒极了。”

希尔维亚：意大利健康教练

不仅仅是我们的母亲有这样的故事，我们在那些曾经无数次尝试节食和药物的客户那里也曾不厌其烦地听到同样的故事，其中一个典型的例子来自意大利的希尔维亚，她来参加我们的工作坊学习睡眠减肥，我们认识希尔维亚好些年了，并且我们看出来，她作为一个教练，如果能减轻一些体重的话将会更快乐。希尔维亚当时38岁，她的故事是这样的：我在第二次怀孕（当时28岁）时开始对甜食上瘾并且日夜沉迷。在意大利，我们认为，怀孕期间亏待了孕妈妈就等于亏待了胎儿，因此你有足够理由放纵自己的需求而毫无内疚，而我充分利用了这一点。到怀孕末期，我的体重增加了15公斤，等到哺乳期间，我又疯狂地爱上了奶酪，没的说，我又沉溺在大量的奶酪中。要知道，我们意大利人多么爱奶酪啊！

《睡着也塑身》

作者简介

《睡着也塑身》

书籍目录

目录

关于作者 / 001

前言掌握心灵力量的秘密，你就可以掌握你的人生！ / 006

简介疯狂定律：为什么日常饮食、药物、运动习惯以及意志力导致了你的失败 / 011

第一章为什么自我剥削会使你发胖：发现情绪饥饿和真实饥饿之间的差异 / 022

第二章不是你吃什么，而是你怎么吃：利用西藏僧侣和瑜伽士的秘密 / 031

第三章释放心灵力量，重新掌握你的人生 / 040

第四章为什么肥胖不是你的宿命 / 058

第五章如何击败食品工业的把戏 / 068

第六章虚拟胃束带使你胃口变小并轻松减肥 / 076

第七章你为什么需要睡眠减肥 / 084

第八章训练你的大脑，让自己睡着也会瘦 / 090

第九章消除自我破坏，成为自己最好的朋友 / 099

第十章你最好的朋友怎么成为你减肥的最大敌人 / 114

第十一章喝水就能轻松减肥 / 122

第十二章饮食和代谢的神话 / 131

第十三章不正确的运动会使你发胖 / 144

第十四章加速减肥的10条建议 / 163

第十五章睡眠减肥程序里有什么？ / 176

结语：你真的想要苗条并且终生保持吗？ / 180

助力资源：我们将如何帮助你 / 181

附录：开始你的旅程 / 183

《睡着也塑身》

精彩短评

1、理论很有道理 但是没有多少实操 书的一半是卖录音 上官网还发现录音贼贵 我去听别的催眠录音去了！

2、学到的

1.胃虚拟带的安装

2.睡眠听录音的巨大威力

3.喝水减肥法

生活中使用

1.护腰带实体购买

2.听其他老师的减肥录音

3.喝水比较多

4.有动力开始减肥了。

3、鸡肋，全是理论，根本找不到他那个程序，想实践，都没地方实践。

4、一本广告书

《睡着也塑身》

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