

# 《新你的革命》

## 图书基本信息

书名：《新你的革命》

13位ISBN编号：9787201059181

10位ISBN编号：7201059181

出版时间：2008-6

出版社：黄援 天津人民出版社 (2008-06出版)

作者：黄援

页数：241

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](http://www.tushu111.com)

# 《新你的革命》

## 内容概要

《新你的革命:10周脱胎换骨减肥法》从每个人都能找到自己影子的小故事讲起，从了解自己，科学，健康的饮食，运动等几方面阐述，说明只有真正和自己相连，认识自己，热爱生活，爱自己，才能自信，自强，才能从身体到心理上更健康，才能找到自己的快乐。《新你的革命:10周脱胎换骨减肥法》专门针对减肥，用科学，客观的态度对减肥的方方面面问题进行了全面介绍和澄清，不仅有国外的先进减肥经验，更有国内的具体实践，从而使更多的人了解和重新认识减肥。

# 《新你的革命》

## 作者简介

黄媛，美籍华人，网络名字newyou123,一个胖了三十多年的两个孩子的妈妈，在一次两个多月的感冒之后开始锻炼身体，很偶人地达到了减肥效果，“新你的革命”减肥法的摸索之路就此开始。拥有经济学和信息学硕士学位，美国最权威的ACSM（美国运动医学学院）私人教练。2006年初，她在自身摸索和不断学习的基础上，建立了自己的网站，并开始了“10周脱胎换骨减肥计划”的传播。这个计划发展了一年多，使用的人越来越多，减肥的效果越来越好，也得到了越来越多人的认同。很多人放弃了原来不健康的减肥法，不再害怕减肥、害怕食物、害怕运动，不再认为减肥有什么秘方，而把重心放在快乐、健康的生活上。心理的包袱放下了，对身体、心理有了更深的了解，身体也随之轻松了。

# 《新你的革命》

## 书籍目录

前言 第一篇 新你的革命 第二篇 肥与减肥 第一章 肥之谜 第一节 体重的秘密 第二节 你为什么  
会肥胖？ 第二章 选择减肥法 第三章 节食减肥 第三篇 新你的革命减肥理念 第一章 设定减肥目标  
第二章 认识身体的智慧 第三章 营养身体的智慧 第四章 使用身体的智慧 第四篇 10周脱胎换骨减  
肥法——新的革命减肥计划 第一章 新的革命减肥计划 第二章 减肥工具 第三章 饮食与运动示例 第  
四章 减肥案例 附录一 平衡膳食的宝塔 附录二 网友留言

# 《新你的革命》

## 章节摘录

插图:第一篇 新你的革命减肥,你需要“新你的革命”如果有人和你提起减肥,你是什么反应?“减肥就是不能吃饱饭,要放弃美食。”“减肥需要天天用运动折磨自己。”“减肥就要克制自己的欲望,不能干自己喜欢的事情。”“减肥需要长期坚持。”“减肥成功后,如果恢复原来的生活习惯,会长得更胖!”“减肥方法很多都不健康!”这些说法你不会陌生吧!这些说法正是很多朋友害怕减肥、放弃减肥,把减肥作为心中永远的痛的原因。为什么有人轻轻松松就能甩掉肥肉,而有的人却在“减海”浮浮沉沉,越减越肥,不知道希望在哪里?减肥,你有太多的不明白。你不明白为什么你不吃就瘦,吃了就肥?你不明白为什么你不敢吃、不敢喝,却越减越肥?你不明白为什么你天天节食附加长跑一万米还能肥?你不明白为什么天天只吃水果,别的什么也不敢吃,却怎么也减不了肥?你不明白为什么健身房的老板换了一拨又一拨,你那身脂肪却顽固得怎么也不改变?你不明白为什么你越是天天算计如何少吃,却越吃越多?你不明白为什么你越是害怕食物就越对食物朝思暮想?你不明白为什么减肥让你越来越不明白自己到底在干什么、到底想要什么?你不明白为什么你多吃一口恨不得给自己几耳光,减肥把你的自尊都减没了?你不明白为什么减肥让你越来越不自信、越来越厌恶自己?你不明白为什么现在你的生活的全部都和减肥有关,一点乐趣都没有了?谜底就在这本书里!

# 《新你的革命》

## 编辑推荐

《新你的革命:10周脱胎换骨减肥法》中世界最高认证ACSM（美国运动医学学院）私人教练向你展现全新的健康快乐减肥理念：健康和持久的减肥只能通过行为改变、平衡营养和定期锻炼获得。这是一场“新你的革命”，也是重新找回真我，本我的革命。正是因为来自心理和身体的阻拦,什么减肥法对你也没有作用,因为你拿错了开锁的钥匙。现在将给你一把和锁相吻合的钥匙,减肥这扇门自动的就会为你开启！

# 《新你的革命》

## 精彩短评

- 1、其实对于减肥来说心态还是很重要的，哪怕真的没有因此而瘦下来也会觉得自己是优秀的美丽的。
- 2、文字内容较多，如果对自己的身体不自信的可以看看，更多是心态方面的问题，减肥的方法和其他书籍差不多，如果已经有减肥的书籍建议就不用购买
- 3、喜欢这本书，不仅仅是减肥，而是思想上的颠覆。在这个日益浮躁的社会里，我们要不要让自己安静下来，想一想健康的生活方式？健康地看待身体？重新看看自己？爱自己一点点？我觉得这本书的作者用自己的角度为我们打开一扇门。吸引我的，还有作者的语言，很阳光很过瘾，一如她自办的网站的风格。
- 4、很清新的一本关于减肥的书，其实要很久才能明白，要爱自己。要抛除偏见，当你的身体保持在最佳的状态时，身体自然是美丽的
- 5、理论太多方法太少

# 《新你的革命》

## 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](http://www.tushu111.com)