第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：黄援 天津人民出版社 (2008-06出版)

作者：黄援

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：http://www.tushu007.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。

作者简介

黄援，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

第一图书网, tushu007.com

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！

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！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com