第一图书网, tushu007.com

<<男人来自火星，女人来自金星4>>

图书基本信息

书名：<<男人来自火星，女人来自金星4>>

13位ISBN编号：9787547203491

10位ISBN编号：7547203493

出版时间：2010-11

出版时间：吉林文史出版社

作者：[美] 约翰·格雷

译者：谢珺容

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

内容概要

为什么同一份饮食计划会让男人体重减轻，却让女人体重增加？
为什么女人比男人更容易患上忧郁症？
为什么男人比女人更容易对有害物质、工作或运动上瘾？
为什么女人需要更多的爱抚和温情，而男人则需要更多的性，才能产生健康的大脑化学物质？
为什么某些食物搭配会让男人昏昏欲睡，却让女人兴致勃勃，而另外的食物又正好相反……一切尽在《男人来自火星,女人来自金星》。
本书是国际知名情感专家约翰•格雷博士《男人来自火星，女人来自金星》系列之四。在本书中，约翰•格雷从饮食、锻炼、大脑化学物质、性别荷尔蒙和压力管理这五个角度，对男人和女人之间情感、心理、体质上存在的差异进行了革命性的阐释。

作者简介

约翰•格雷(John Gray)，全球著名婚恋情感专家、超级演讲家、心理学博士、畅销书作家，其著作《男人来自火星，女人来自金星》自问世以来，销量已经超过3000万册，被翻译成40多种语言。
此后，他又陆续出版了《男人来自火星，女人来自金星2》《男人来自火星，女人来自金星

书籍目录

第1章　火星人的秘密食谱，金星人的健康法则　这个计划对90%的人有效！
　为什么会这么容易？
　秘密在这里第2章　秘密食谱的发现之旅　我的墨西哥之行　选择性记忆　洞察和精力　神奇的大脑化学物质　减轻体重还是丰富情感？
　垃圾食品和上瘾　反向工程　活在区域之中　浪漫爱情和大脑化学　我们到哪里去吃饭？
　知识、饮食和锻炼第3章　火星人需要多巴胺　神经递质和大脑损伤　低多巴胺综合征　什么能刺激多巴胺的分泌？
　低多巴胺综合征的常见症状　对他人的需要反应迟钝第4章　金星人需要血清素　暂时性健忘　情绪突变　需求增加　在错误的地方寻找爱　怨气流感　不切实际的期望　觉得心力交瘁　抑郁症　过度肥胖和情绪化进食第5章　内啡肽来自天堂　锻炼、内啡肽和长寿秘诀　内啡肽、压力、食物和锻炼　内啡肽和激励　内啡肽和压力　内啡肽和上瘾　内啡肽、百忧解和皮质醇第6章　欲望的荷尔蒙，爱的荷尔蒙　火星人抑郁的六个阶段　金星人抑郁的六个阶段　《廊桥遗梦》　购物中心的凳子、第7章　千万别节食第8章　健康就这么简单第9章　如何才能深深地爱上健康食品第10章　女人吃什么最好？
男人吃什么最好？
第11章　体型决定吃什么第12章　身心健康的秘密：自我治愈后记

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