第一图书网, tushu007.com

<<没什么瘦不了的>>

图书基本信息

书名：<<没什么瘦不了的>>

13位ISBN编号：9787801286352

10位ISBN编号：7801286359

出版时间：2005-10

出版时间：中国言实

作者：于东辉

页数：154

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

<<没什么瘦不了的>>

内容概要

跟肥胖彻底分手！
　如今，各种神奇的减肥药物和古怪方法层出不穷。
其中，大多数毫无科学根据和验证，许多人在减去微小脂肪的同时，其他地方又堆积起更多的脂肪，一些地狱式的减肥方法，更是对身体造成严重的伤害。
　身体的主宰，其实是我们的心灵。
最彻底最有效的减肥方法，不只是减去身体的脂肪，还要减去一个臃肿不堪的错误思维。
如果不从心灵上下功夫，想要改变肥胖的身体，根本是不可能的。
　这本书将向你推荐一种全新的减肥方法——儒家瘦身法。
注重控制饮食，加强运动的生理减肥法，已无法满足人们的需要，注重内心修炼的心灵减肥法，已逐渐在欧美成为主流。
而中国几千年来流传衍化的古老智慧，将为你带来新的视角，开启新的思路，让你明白到什么是真正的减肥之道。
　遵照本书的教导吧，抛弃臃肿的过去的你，你将会拥有健康的身体、美妙的曲线，而这一直是你梦寐以求的！

<<没什么瘦不了的>>

书籍目录

序Part 1 我的脂肪被狗吃掉了 锦衣玉食的狗公子 奇妙的儒家减肥哲学 注重心灵的修身之道Part 2 从现在开始转变认识 你也许还不知道的能量银行 老虎的菜单 石器时代的食谱 一花一世界 来一场生活的瑜伽 如何避开减肥的骗局Part 3 控制自己的食欲 食品商与药品商的双重阴谋 控制过量食欲的联想法 奇妙的“四勿”之术 节俭也能变成一种负担 正确地吃，轻松地瘦 以毒攻毒的肥肉减肥法Part 4 对抗懒惰的身体 奇妙的照片 订一个合理的运动计划 最后的一分钟 与瘦人交朋友 别给自己一个借口 神奇的咒语 将愿望大声说出来Part 5 培养自己的瘦身思维 半部《论语》能减肥 让人生变得更有意义 让减肥成为一场游戏 化解压力，减少脂肪 “中”的精神结语 真正有效的减肥之道

章节摘录

书摘奇妙的儒家减肥哲学　看到这个小标题，相信许多人都会感到奇怪，因为古老的儒家哲学与减肥，完全是风马牛不相及的事情嘛。
　难道2000多年前的孔老夫子，也教人们怎么减肥吗？
　当然不是的，肥胖在春秋战国时期，恰恰是一种富贵的象征，几乎人人都琢磨着如何让自己肥起来。
　不过，孔子的著名传人——孟老夫子的一段话，却让我感受颇深，甚至觉得应该让天底下所有减肥人士，都好好学习一番呢。
　这段话非常简单，即在2000多年前的某一天，孟子端坐在讲台之上，在讲述了几个从困苦中奋斗成功的故事之后，特意说道：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”　如果放在现代来看的话，这段话完全是一个减肥者的生动写照。
　要知道，一个成功的减肥者，首先就是要做到苦其心志，锻炼出坚强的毅力，然后，再劳其筋骨，多做运动。
再加上饿其体肤，尽量控制饮食，即使美食当前，也不要心动。
最后，就自然可以做到空乏其身，你会不知不觉间，发现自己变瘦了啊。
　而更加神奇的事情，则是在这段2000余年前的简短话语中，竟然讲述了现代种种减肥方法中，最重要的两点，而核心就是这样8个字：　控制饮食，增加运动。
　只要能够做到这8个字，就肯定能让身上的脂肪，一点点地消失。
　在这里，我们可以将这段话，稍做修改，成为一段减肥者的座右铭：“人若要减肥，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”　我们如能真正按照这段话，去切实行动，减肥肯定可以成功，再也不会为体重烦恼了。
　不过，对于绝大多数人来说，失败之处，也往往在于此。
　那就是美食当前，忍不住多吃一点，而一天到晚，头脑都十分忙碌，身体似乎可以偷一点小懒。
于是，不知不觉间，身体又肥了起来。
　其实坚毅的意志力，才是最重要的减肥药。
只是，这一点往往被人们所忽视。
　将由肥变瘦的希望，放在种种被拼命夸大效果的减肥疗法上面，自然难有效果了。
　每当我看到身边的朋友们，一个个醉心于种种神奇的药物，希望不费吹灰之力，便可以让自己的身体保持在最佳状态，且可以尽情享受美食时，就不禁想起这段话语。
　也许对于许多减肥者来说，最缺乏的并不是一种有效的方法，而是将这种方法变成实际行动的意志力。
　在人世间，总是存在着一种奇特的现象。
　那就是最轻松、最舒适的方法，往往到了最后，却要付出最高昂的代价。
　相反，那些最麻烦，最劳累的方法，往往到了最后，才最为有益。
　学习是这样，事业是这样，减肥也同样如此哟。
　在这里，我们就可以回答一个问题，即：儒家哲学真的与减肥有关吗？
　当然有关系了，如果我们能够学会孔老夫子的毅力与精神，不仅可以使自己成功减肥，还可能会一不小心，就附带成为圣人了呢！
　　P12-P15

媒体关注与评论

书评有没有搞错？
孔孟之道竟然是减肥之道。
事实可能真是如此。
只不过，一个是减去心灵中多余的脂肪，一个则是在减去身体中多余的脂肪。
　减肥要从身体的主宰——心灵开始，才能获得最佳的效果。
　那种仅仅从身体着眼的减肥方法，都是短期有效的。
要想成功减去身体中的脂肪，首先就要成功地减去心中的脂肪——种种不正确的想法与观念，奇妙的儒学可以帮上大忙！
　·你只有先改变自己的心灵，才能真正改变自己的身体。
　·各种外来的方法与药物，其效果都只是暂时与片面的，只有从内心出发，才能获得一种真正有效与持久的减肥之道。
　·减肥不仅需要有效的方法，正确的理念，其实更需要健康的生活方式，与一个懂得思考的头脑。
　·这个世界上，最有效的瘦身药，并不是由医生开给你的，其实来自于自己的内心，或者说，就是一个趋向健康的瘦身思维方式。
　·如果我们拥有一颗健康的心，一个健康的生活方式，就自然会拥有一个没有多余脂肪的健康身体，这才是最有益、最根本的减肥之道。

编辑推荐

有没有搞错？
孔孟之道竟然是减肥之道。
事实可能真是如此。
只不过，一个是减去心灵中多余的脂肪，一个则是在减去身体中多余的脂肪。
　减肥要从身体的主宰——心灵开始，才能获得最佳的效果。
　那种仅仅从身体着眼的减肥方法，都是短期有效的。
要想成功减去身体中的脂肪，首先就要成功地减去心中的脂肪——种种不正确的想法与观念，奇妙的儒学可以帮上大忙！

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