第一图书网, tushu007.com

<<美丽的女人，美丽的成长>>

图书基本信息

书名：<<美丽的女人，美丽的成长>>

13位ISBN编号：9787802234550

10位ISBN编号：7802234557

出版时间：2008-10

出版时间：中国三峡出版社

作者：（美）马勒·席丽,（美）列妮·伊莉

页数：185

译者：孟辉,吕静薇

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

前言

亲爱的朋友们：能够协助爱自己女士①和列妮编纂完成本书，我感到莫大的荣幸。
为了这本书的面世，她们不辞劳苦地付出了很多。
回想起来真是艰辛!最初她们邀我一起筹划这件最终改变了我们生活的大事时，我其实并没有作好足够的心理准备。
当时我读了她们已写完的部分，感觉主题的确非常吸引人，但对书本身却谈不上喜欢。
爱自己女士和列妮都是令人称奇的女性，应该将更多的东西和大家分享，不过她们准备的似乎还不够充分。
合作之初，虽然她们总能就我提出的问题给出非常令人满意的答案，但我并不满足，因为我知道读者——你们想得到更多。
这让我想起了在为“爱自己”网站“良师益友”版的“每日任务”栏目写作时，那些读者常提到的问题。
他们常常问我：“你怎么知道我需要……”这不难理解，因为这也正是我自己需要的。
正如我开始向爱自己女士和列妮提问时，我非常清楚读者们也会问相同的问题。
时间一天天过去，我和她们之间的通话变得越来越长。
在这期间我逐渐意识到，虽然爱自己女士和列妮拥有强大的力量，曾经帮助世界各地成千上万的人改变了他们的家庭和生活，但她们显然低估了她们改变自己，①指本书作者之一马勒·席丽，她因自己创办的“爱自己”网站而被称为“爱自己女士”——译者注。

第一图书网, tushu007.com

<<美丽的女人，美丽的成长>>

内容概要

《美丽的女人 美丽的成长》中的方法并不是单纯教授你怎样减肥瘦身，而是指导你该如何去看待食物、看待自己的身体和生活，以及学会如何合理地制订常规，调理身心。

这《美丽的女人 美丽的成长》可说是一些小到令人忽略的生活常规到人生哲学的延伸。它不是一本居家书，更不是一本减肥书，而是一本有关女性身心成长的书，能够激发我们每个人不断地为自己增添心灵能量。

作者简介

作者：(美国)马勒·席丽 (美国)列妮·伊莉 译者：孟辉 吕静薇马勒·席丽(Marlacilley)，又称“爱自己女士”，于1999年在互联网上创办了“爱自己”网站，成为全球无数女性在生活、情感、健康等方面的资深导师，著有《照见影子的水槽》一书。
目前居住在美国北卡罗来纳州，可通过www．F1yLady．net与她在线联系。
列妮·伊莉(LeanneEly)，又称“晚餐大师”，是一位家庭顾问。
她主张人们放弃各类快餐食品以及种种便利的餐馆，亲手烹制食物，“回到自家的餐桌”，著有《拯救晚餐》系列丛书。
目前居住在美国北卡罗来纳州，可通www．savingdinner．com与她在线联系。
现在，“爱自己女士”马勒·席丽和“晚餐大师”列妮·伊莉通力合作献上本书，以帮助深受无序生活及身心问题困扰的读者朋友们，借助有规律的生活，最终获得身体与心灵的健康，享受幸福生活的滋养。

书籍目录

序言贯穿本书的特别用词和用语写在书前面的话1.食物——自我毁灭的最大武器直到有一天，我突然明白了一个道理：原来被我一直当作精神盾牌的食物根本不具备疗治心灵创伤的效力，于是我结束了自己的暴饮暴食。
我认识到，“那只是食物!那不是爱!”2.可以治愈但为何这么难呢肥胖导致的健康问题数不胜数，糖尿病、心脏病、癌症、中风、膝盖及关节疾病等只是区区几个例子而已。
造成肥胖的原因并不复杂，治疗方法也简单易行，但究竟是什么原因让我们的斗争如此艰难呢?3.身体累赘之假象与事实在黑暗的电影院里，虽然别人看不到我们坐不进座位时的难堪，但双腿不能互相交叉有没有让你觉得羞耻呢?让我们面对这一事实吧——我们的身材妨碍了我们享受快乐。
4.借口，借口!你曾对自己这样说：“我一直都不舒服，我有这样或那样的疾病，我有糖尿病所以不能减肥，我的身体新陈代谢紊乱。
”实际上，唯一的一句真话是，由于你常常不按时吃饭也不运动，所以你的新陈代谢功能紊乱了。
5.原谅自己当我们能原谅自己也原谅别人的时候，我们就是在爱自己了！
6.婴儿步虽然我们都希望瞬间就能获得成功，但我们还得让自己保持耐心。
就像婴儿一点一点、一步一步地学会走路一样，我们也需要把循序渐进的原则应用到减肥中来。
7.建立自己的常规你一小步一小步地去做，就会逐渐形成一套根据需要亲自制订的个性化常规。
这些常规会在生活的方方面面创造出令人惊奇的成绩，这些方面自然也包括清理身体上的累赘。
8.饮食这种我们应该大吃特吃，直至吃到丝毫不剩的思想不能再延续下去了。
9.运动做任何事情都不要苛求完美，应选择实实在在地生活!事情就这么简单。
要么，我眼睁睁地看着自己的生命因为虚度而逐渐枯萎；要么，运动起来让这种枯萎远离我的生命。
lO.态度我们的态度就是我们的选择。
这个选择既有可能是明智的，使我们的家庭其乐融融；也有可能是糟糕的，把家里搞得乌烟瘴气。
你可以选择啊——这就是你的选择！
11.浴室里的体重秤了解自己的体重就像是尽力保持收支平衡。
体重秤不过是一个工具，它能够使我们坚持小步前进，奔向新生活。
12.平稳期我希望大家多关注在通向更健康生活的道路上所出现的平稳期。
这段时期的出现是身体借以提醒我们，其新陈代谢已经适应了我们目前的运动规律.是应该稍微调整生活计划的时候了。
13.愤怒、恐惧和食物一旦这两种情绪出现而我们不能及时识别并进行妥善处理，我们就会开始频繁地光顾同一类场所——路边的快餐店、食品杂货店、自家的冰箱等等，并迅速冲向各种食物，企图以此减轻内心的愤怒和恐惧。
但是，这种办法永远不能彻底解决问题。
14.如果你不爱自己，谁会爱你请敞开心扉，拥抱自己!你应该得到爱，尤其是得到那份无法被剥夺的爱——你对自己的爱。
如果你不爱自己，谁会爱你?致谢

章节摘录

身体累赘之事实刚刚我们讨论了一些有关身体累赘的表面假象，比如用肥大的衣服掩盖自己、为自己找借口、认为自己不具有美丽的资本等等。
接下来我们要揭开的便是隐藏在身体累赘之后的深刻现实。
写这本书时我们始终坚持的一条原则是：尽最大努力做到对读者真诚坦率。
要做到这一点，我们就必须先认清自己的身体状况以及那些累赘对我们造成的影响，其中有一些事实让人面对起来非常痛苦。
就像把家中的杂物、废物装进漂亮的收纳盒和塑料盆一样，我们也可以把身体上的赘肉隐藏到肥大的衣服甚至是合体的衣服中去，但当我们在浴室里脱去衣服、坐进浴缸或站在喷头下的时候，我们就不得不直面现实。
这时你再也无法欺骗自己。
镜子是无情的，然而有时候我们头脑中的想法其实比我们拒绝去看的景象还要残酷可怕。
现在我要谈一个通常不会在公共场合谈论的话题——赘肉在身体上的表现。
我永远也忘不了那天的情景，我俯身碰到洗衣机的时候感觉疼了一下，以前可没有这样过。
我发现自己肚子上原来只是一小团的赘肉已经长成了一大块，所以我弯腰到洗衣机中拽湿衣服的时候它被挤疼了。
提到赘肉，类似这样令人痛苦的情形太多了。
让我们再想想在浴室这样的私密空间里的情景吧。
面对着对我们而言太过狭小的浴缸或淋浴间时，那种感觉简直糟透了。
其中一个实际困难就是如何坐进浴缸——更像是脚下一滑跌进去的，而且从里面出来远比进去时更费力气；而站在狭小的淋浴间里，四面的墙似乎在一步步向你逼近，你感到自己像是患上了幽闭恐惧症。
这样的事情数不胜数。
我们还偏好于在浴缸里把自己埋在一大堆泡泡下面，再把灯光调暗，这样就可以避免看见自己的身体。
泡泡浴啊，可爱而又芬芳，但它是让你舒服和放松的，而不是让你自欺欺人的。
接着，还有一个个人卫生问题。
这个话题难登大雅之堂，但毕竟我们每天都需要坐到马桶上。
这是一个严酷的现实：当身上的赘肉开始妨碍你对这件事速战速决时，你会感到这比自尊受到伤害还要痛苦得多。

媒体关注与评论

我不知道通过阅读这本书，它会把我引向何处，但我能肯定的是，它必将改变我的生活。

——位来自佛罗里达州的“爱自己宝贝”对于那些还没有搞清楚本书与家务关系的人，我想告诉他们：本书教给你的是你要学会疼爱自己!要给自己一个愉快的生活环境，让自己生活得更精彩，更幸福，更自由。

——位来自马萨诸塞州的“爱自己宝贝”这本书不仅仅是讲关于身体上的累赘……它以独到的视角探讨了生活中几乎每个方面所普遍存在的问题，旨在让我们从此改变思想，进而重建自己的生活。

——位来自犹他州的“爱自己宝贝”

编辑推荐

《美丽的女人 美丽的成长》由中国三峡出版社出版。

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