

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

图书基本信息

书名：<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

13位ISBN编号：9789577769909

10位ISBN编号：957776990X

出版时间：2009-5-28

出版公司：世茂出版有限公司

作者：稻川龍男

页数：160

译者：王煦淳

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>

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

前言

前言 自然學會瘦身方法 女性大致可以分成兩種：總是苗條漂亮的女性，以及努力不懈卻始終無法如願瘦下來的女性。

這兩種人在食量和運動量上並沒有太大差別，那究竟是哪裡不同呢？

經過詳細詢問她們每天的生活情形，我發現一件事：苗條漂亮的人對什麼事都顯得正向積極，常常活動；瘦不下來的人通常生活習慣一成不變，自己不太積極主動想做什麼。

沒錯！

吃得不少卻依然苗條漂亮的女性，事實上她們已在不知不覺中養成「有助瘦身」的習慣，以及積極主動的性格。

所謂「減肥的王道」，就是減少食量，增加運動量。

但是這麼做會對大腦和身體造成壓力，喜愛的甜食不能吃，苦於運動卻又非得運動不可……會感到壓力的減肥行動絕對不會長久。

即使暫時忍耐維持一段時間，一旦停下來就會擔心復胖。

因為女性朋友有這樣的困擾，才有這本書問世。

我想介紹的六十條「享瘦好習慣」，都是在日常生活中就可輕鬆辦到。

一旦養成這些讓你瘦下來的習慣，就不會復胖。

我一直以來提倡EQ（Emotional intelligence quotient，情緒商數）減肥法，也就是提高自己的EQ，讓自己在沒有壓力的情況下，既能「身心愉悅」地生活，同時還能瘦下來。

EQ減肥和有助瘦身的習慣相結合，就是這本《簡單瘦的60個黃金習慣》。

剛開始進行時必須隨時自我提醒，可是持之以恆實踐的過程中，身體就會一點一點地改變。

瘦了一公斤，享受到這麼做的好處，身體和大腦就會自然地執行這些有助瘦身的習慣，所以既無須忌口，也不必激烈地運動。

這種有魔力的減肥法，請各位現在就馬上挑戰看看吧！

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

內容概要

日本抗老名醫專為名模設計的生活習慣EQ減肥法 真正有效的瘦身法只須靠「黃金習慣」的養成， 不需控制飲食！

不必勉強運動！

不會失敗！

效果立見！

女性分成苗條漂亮和努力不懈卻瘦不下來兩種。

差別在於前者擁有幫助變瘦的習慣及積極主動的性格。

如果你無法控制飲食又苦於運動，只要養成簡單瘦的黃金習慣。

分成初級、中級、高級三階段循序漸進， 涵蓋飲食、行動、休閒、服裝、戀愛等方面，

如：食物裝在小容器裡、飯後馬上刷牙、 一起床馬上做日光浴和深呼吸、睡覺時頭低腳高 走樓梯下樓、用餐時關掉電視…… 輕鬆無壓力瘦身，效果持久又不復胖。

附自我評量表，確認達成效果。

食物盛裝在你喜歡的「小容器」裡 好好享受食物的美味是簡單瘦的黃金習慣基本之道。

不過每次都吃得過量的人，還是應該稍微減少食量。

最簡單的方法就是以較小的餐具盛裝食物。

雖然菜餚份量一樣，但分盛在數個小盤中比全部裝在一個大盤裡看起來顯得更多。

準備一些比平日用的碗盤還小的容器，將食物分裝在其中，會較容易感到「已經吃很多」的飽足感。

事實上，小容器少量盛裝即可，只要不再多盛飯夾菜，食量也會減少，真是一石二鳥。

裝在自己喜歡的小容器內，效果會更好。

睡覺時務必頭部放低，腳部抬高 早上起床時覺得頭或頸部沉重，原因往往出在枕頭高度不合

。因此要讓自己睡得好，試著調整枕頭看看。

讓枕頭高度放低五公分，腳抬高五公分。

頭低腳高睡覺時，血液會確實流經腦部，讓身體更容易分泌出成長荷爾蒙。

成長荷爾蒙有助於細胞再生，是多多益善的荷爾蒙。

睡眠時還會分泌lipase等有助脂肪分解的荷爾蒙。

睡眠占據一天中約三分之一左右的時間，所以睡眠品質及睡眠環境相當重要。

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

作者簡介

稻川龍男 美國抗老化醫學會（A4M）正式會員。
中國美髮美容協會名譽會員，日本臨床抗老化學會會員。

1961年生於東京。

在中國上海中醫藥大學、大連醫科大學專攻中醫學及生理學，取得生理學Ph.D學位。

回日本後為抗老化計畫成員，與其他醫師以臨床實驗結果為基礎，共同攜手研究開發化妝品與補充營養品。

此外也在全日本為美容師或模特兒等進行「重返年輕EQ訓練課程」。

著作有：《EQ減肥》（Magazine House出版）。

王煦淳 曾任出版社編輯，現為專業語言教師與譯者。

譯有：《有效處理壓力的第一本書》、《別做蠢女人！

- - 人氣女王就是這樣說》（以上世潮）、《EQ決定孩子的IQ - - 決定孩子一生的60個教養法》、《三酸甘油脂高 小心動脈硬化找上你！

》、《不織布拼縫 x 手作包包》、《職場女性的33個迷思》、《圖解完全解壓手冊》、《咖哩祛病減肥法》、《微型創業絕對成功60招》（以上世茂）、《說清楚、講明白的技術：史上最強的15個說明技巧》（先覺）等。

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

書籍目錄

前言 自然學會瘦身方法減肥法 Q & A Q1 我比以前吃得少，為什麼體重還會增加？

Q2 不吃早餐減少熱量，為什麼還是瘦不下來？

Q3 多次減肥後，好像越來越難減輕..... Q4 我沒有繼續控制飲食，還上健身房運動，為什麼無法變瘦？

Q5 什麼時候開始減肥最好？

Q6 我覺得好像從25歲開始就很難瘦下來.....Q7 我會因為壓力大而暴飲暴食，是否有停止這種情況的方法 Q8 「簡單瘦的習慣」是任何人都能養成的嗎？

本書閱讀方式 本書登場的荷爾蒙 專欄：飲食上有什麼「簡單瘦的習慣」呢？

簡單瘦的黃金習慣！

初級篇自我評量！

01 食物盛裝在你喜歡的「小容器」裡02 零食與他人分著吃03 用餐時控制水分攝取量，注意細嚼慢嚥04 喝酒時用香檳杯優雅地喝 05 一星期至少三天十二點前就寢 06 早上一起床就喝杯水解毒 07 一天一次好好檢視自己的裸體 08 一起床馬上做日光浴和深呼吸 09 門口隨時準備一雙布鞋10 勤於洗衣、燙衣 11 將最美的個人照放在一眼可見的位置12 準備一本專屬自己的感動紀錄簿13 先從搭電梯改成走樓梯下樓開始14 吃飯時出聲說「好吃！

好吃！

」15 假日多外出參加活動16 白天看動作片，晚上看感人情感大戲17 化妝會招來幸福，以粉紅色系為主18 偶爾穿穿裙子，展現自己的女人味19 暗戀你覺得不錯的男性20 失戀就痛快哭一場 專欄：你會選擇哪種食物？

簡單瘦的黃金習慣！

中級篇 自我評量 01 餐桌鋪上藍色或咖啡色系的餐墊或桌巾 02 吃零食前先喝一杯水 03 用餐時關掉電視04 飲酒要每天換喝不同口味 05 睡覺時務必要頭低腳高06 廁所內放足台，讓你排便暢通 07 泡澡也是運動，可以泡半身浴，同時冥想08 上班前先將床整理好 09 看到喜歡的風景，邊走邊瀏覽邊拍照10 刷牙三分鐘，同時做運動11 將理想尺寸的洋裝掛起來12 寫未來日記，想像自己幸福的未來！

13 上樓一定爬樓梯，不搭電扶梯 14 成為常說「好開心」、「好棒」的容易感動的人 15 成為當日往返旅行達人16 打掃家裡，換換家具，幫住家進行排毒 17 偶爾澈底改變化妝風格，呈現不同的面目18 貼身衣物或毛巾要選擇觸感最好的 19 看濃情蜜意的愛情電影，讓自己也想談戀愛 20 失戀時果斷地清除充滿兩人回憶的物品 專欄：辦公室能進行的「簡單瘦的黃金習慣」 簡單瘦的黃金習慣！

高級篇自我評量 01 一星期安排三天親自下廚，好好犒賞自己02 用餐後立刻刷牙03 以古典樂的節奏優雅地進食04 飲酒時別忘了喝的水要和酒一樣多05 睡前看感人的影片或書，流些眼淚再上牀06 設定目標，中午前飲水量要達到一公升07 早上輪流以溫冷水淋浴，調整 E Q 感度08 早上花十分鐘打掃房間09 危機正是轉機！

動動身體提高 E Q 感度！

10 善用廣告時間墊墊腳尖、伸展筋骨11 晨起後與入睡前是想像的時間12 上課要有明確的目標 13 上下樓都走樓梯14 「真美」、「真棒」等魔法語言常掛嘴邊15 既然出門，就來趟有目的的旅行吧！

16 挑戰二十四小時斷食 17 女性擁有一口亮白貝齒最重要，牙齒要定期美白 18 冬天才更要露，要注意露出的部位19 覺得對某人的感覺還不錯，不妨邀他到家裡來20 失戀了更要再次開始執行「簡單瘦的黃金習慣」 「簡單瘦的60個黃金習慣」分類列表尾聲

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

章节摘录

前言 自然學會瘦身方法 女性大致可以分成兩種：總是苗條漂亮的女性，以及努力不懈卻始終無法如願瘦下來的女性。

這兩種人在食量和運動量上並沒有太大差別，那究竟是哪裡不同呢？

經過詳細詢問她們每天的生活情形，我發現一件事：苗條漂亮的人對什麼事都顯得正向積極，常常活動；瘦不下來的人通常生活習慣一成不變，自己不太積極主動想做什麼。

沒錯！

吃得不少卻依然苗條漂亮的女性，事實上她們已在不知不覺中養成「有助瘦身」的習慣，以及積極主動的性格。

所謂「減肥的王道」，就是減少食量，增加運動量。

但是這麼做會對大腦和身體造成壓力，喜愛的甜食不能吃，苦於運動卻又非得運動不可……會感到壓力的減肥行動絕對不會長久。

即使暫時忍耐維持一段時間，一旦停下來就會擔心復胖。

因為女性朋友有這樣的困擾，才有這本書問世。

我想介紹的六十條「享瘦好習慣」，都是在日常生活中就可輕鬆辦到。

一旦養成這些讓你瘦下來的習慣，就不會復胖。

我一直以來提倡EQ（Emotional intelligence quotient，情緒商數）減肥法，也就是提高自己的EQ，讓自己在沒有壓力的情況下，既能「身心愉悅」地生活，同時還能瘦下來。

EQ減肥和有助瘦身的習慣相結合，就是這本《簡單瘦的60個黃金習慣》。

剛開始進行時必須隨時自我提醒，可是持之以恆實踐的過程中，身體就會一點一點地改變。

瘦了一公斤，享受到這麼做的好處，身體和大腦就會自然地執行這些有助瘦身的習慣，所以既無須忌口，也不必激烈地運動。

這種有魔力的減肥法，請各位現在就馬上挑戰看看吧！

<<簡單瘦的60個黃金習慣>>

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>