

<<自然瘦>>

图书基本信息

书名：<<自然瘦>>

13位ISBN编号：9789861202594

10位ISBN编号：9861202595

出版时间：2010-9

出版时间：木馬文化事業有限公司

作者：Frankel, Bethenny

页数：304

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>

## <<自然瘦>>

### 内容概要

現在，你不必餓得剩半條命，不用瘋了似的運動，不用吃減肥藥，也不必忌口，這本書教每個人如何實現現代人的終極美夢：你可以自然瘦。

—美國《健康雜誌》推薦 你還在節食的地獄裡受苦受難嗎？

現在是你告別減肥歲月的時候了！

十條自然瘦規則，讓你今後再也不用懼怕食物，這輩子都不需要再為減肥所苦，你將重新擁有真正的人生。

本書作者9歲時就被媽媽帶到減重中心，10歲開始減肥，試遍各種瘦身方式，但仍然一直處於「減肥—復胖」的惡性循環中，每吃一口食物都是一種折磨。

直到去義大利旅行之後，作者才恍然大悟，了解生活態度與吃對食物才是維持身材苗條的關鍵，從此身體力行，擺脫減肥的噩夢，並將自身成功的經驗，濃縮成十大法則，以溫暖、詼諧的文字，告訴讀者如何矯正錯誤的觀念，戒除「胖習慣」，培養「自然瘦」的觀念，可以大快朵頤，同時又不會擔心發胖。

書中收錄了各種簡單美味食譜，還有一週的飲食計畫表，幫助讀者實施自然瘦的生活方式，讓每個人都更健康、更窈窕。

<<自然瘦>>

作者简介

貝欣妮·芙藍克，1970生，是一位健康養生食物的主廚、電視名人暨暢銷作家，年過40卻仍維持穿4號（S號）的纖細身材。

她也是《健康》（Health）雜誌的專欄作家，曾為不少好萊塢紅星掌廚。

## <<自然瘦>>

### 书籍目录

目錄開場白再也不要節食了胖習慣與瘦主張減肥沒有用你是你自己的主人第一部分：十條規則1.平衡收支，均衡飲食你可以一邊做自己，一邊自然瘦收支平衡的秘訣分辨食物的噪音與食物的聲音辨別差異用收支平衡的概念管理你的卡路里帳戶報酬遞減點2.什麼都可以吃，但不能一次吃透透你要為你放進嘴裡的東西負全責了解自己的需求分心，讓貪吃的慾望消失我真的想吃嗎嚴禁減肥進入家門3.只嚐?不吃吃得少但吃得巧分散投資卡路里改行淺嚐即止的義式哲學飢餓是暴飲暴食의元兇破壞食慾是對付暴飲暴食的不二法門轉換跑道4.集中注意力專心吃飯初級班如果吃東西不專心，就會感覺像沒吃一樣不准一邊吃東西一邊做別的事情絕對不要站著吃飯絕對不要狼吞虎嚥每吃一兩口就休息一下5.份量減半！  
份量減半，就趁現在！  
告別無底洞的胃幫助你份量減半的小工具一份是多少？  
要不要量不是問題6.退出清盤子俱樂部與人分享節食不等於分享少即是多的真諦打包回家慎選餐點7.狂吃傷身，克己為上為什麼會暴飲暴食恐懼食物是導致暴飲暴食的主因戒掉暴飲暴食消除水腫的食物與食物和平共處8.瞭解自己你是誰？  
了解你的飢餓小心讓你胃口大開的食物寫下你的規則做好萬全準備斷食9.來真的！  
真假分不清？  
幾可亂真吹毛求疵盡量選擇有機食品盡量選擇節令蔬果要吃就吃五顏六色的食物10.善待自己你真的願意做一個自然瘦的人嗎？  
多運動多睡覺擁抱生活愛自己第二部分：自然瘦養成計畫11.自然瘦養成課程：課前開步走有我在，別怕相信食物的聲音十條規則總複習差異和投資報酬遞減點基本功：收支平衡12.第一天：星期一13.第二天：星期二14.第三天：星期三15.第四天：星期四16.第五天：星期五17.第六天：星期六18.第七天：星期天19.啟程再出發！  
附錄：21天飲食日誌

<<自然瘦>>

媒体关注与评论

《請你跟我這樣瘦》作者 大熊 《真腰瘦！  
肥女變魔豆》作者 可藍 美國《健康雜誌》 現在，你不必餓得剩半條命，不用瘋了似的運動，  
不用吃減肥藥，也不必忌口，這本書教每個人如何實現現代人的終極美夢：你可以自然瘦。  
—美國《健康雜誌》推薦

<<自然瘦>>

编辑推荐

你減肥減到走火入魔，心情時好時壞嗎？

你害怕穿緊身牛仔褲，不敢秀出自己的曲線嗎？

若你的回答以上皆是，那麼，這本書正是為你而寫的。

沒有什麼事情你辦不到的，因為你就是能自．然．瘦！

作者簡介 貝欣妮．芙藍克 1970生，是一位健康養生食物的主廚、電視名人暨暢銷作家，年過40卻仍維持穿4號（S號）的纖細身材。

她也是《健康》（Health）雜誌的專欄作家，曾為不少好萊塢紅星掌廚。

譯者簡介 張思婷 師大翻譯所畢業，大學就讀台大外文系，體重從國小六年級之後再也沒增加過，其吃不胖的秘訣可在本書中找到。

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>