

<<改變想法就瘦了>>

图书基本信息

书名：<<改變想法就瘦了>>

13位ISBN编号：9789866452529

10位ISBN编号：9866452522

出版时间：2010-1-25

出版时间：和平國際文化有限公司

作者：李在成

页数：235

译者：凱翔

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>

<<改變想法就瘦了>>

內容概要

「無數減肥中毒者和肥胖者，之所以無法逃脫減肥的泥淖，是因為對自己的身體不夠瞭解，並且擁有錯誤的生活習慣。

我希望透過這本書，能讓那些試過許多減肥方法，但一直經歷溜溜球現象的人，重新瞭解減肥的基本原則，並且脫離減肥的惡性循環。

」 李在成本書將導正你的錯誤想法，從基本面解決你的肥胖問題? 減肥瘦身不是最終目的，成為不容易發胖的人，才是減肥的最終目的。

? 減肥過程中，方法比速度來的重要許多！

? 天然水果有利於健康，但若只用水果充飢，這種行為只會加速肥胖！

? 好好吃才能減肥！

正確攝取人體所需的營養素！

? 細嚼慢嚥有益健康，唾液越多越容易瘦身成功！

不要不情願的運動，運動能把體質轉換成不容易發胖的體質！

<<改變想法就瘦了>>

作者簡介

李在成Lee Je Seng 中醫博士，為韓國Ga Ro Se Ro中醫院共同院長，目前為大韓漢方肥胖學會的學術醫師。

主持MBC電台節目「東醫寶鑑」，將如何健康生活的智慧以及中醫常識，用簡單明瞭的方式介紹給大眾。

除此之外，亦擔任公司內部期刊和雜誌健康專欄作家，並定期在「環境整理市民聯盟」等市民團體和公司舉辦演講。

. Ga Ro Se Ro中醫院的網址www.garoserodiet.com

<<改變想法就瘦了>>

编辑推荐

本書特色 這不是一本教你如何減肥的書，而是讓你瞭解肥胖因子，徹底改變你的大腦運作，讓肥胖遠離你的身邊！

溜溜球現象：快速瘦下也快速復胖！

你的瘦身過程是溜溜球嗎？

你的瘦身法教你只能吃一種食物？

你的瘦身法要你五點過後不能進食？

你的瘦身法讓你痛苦萬分身心俱疲？

不要再相信那些毫無根據的說法了！

其實，只要改變想法，就能改變行動！

丟掉錯誤觀念，拋開名人見證，熟悉你的身體，瞭解你的習慣，將肥胖這老梗 連根拔起！

編者簡介 Lee Je Seng李在成 中醫博士，為韓國Ga Ro Se Ro中醫院共同院長，目前為大韓漢方肥胖學會的學術醫師。

主持MBC電台節目「東醫寶鑑」，將如何健康生活的智慧以及中醫常識，用簡單明瞭的方式介紹給大眾。

除此之外，亦擔任公司內部期刊和雜誌健康專欄作家，並定期在「環境整理市民聯盟」等市民團體和公司舉辦演講。

. Ga Ro Se Ro中醫院的網址 www.garoserodiet.com

<<改變想法就瘦了>>

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>