第一图书网, tushu007.com

<<曲线上的挣扎>>

图书基本信息

书名：<<曲线上的挣扎>>

13位ISBN编号：9787300068473

10位ISBN编号：7300068472

出版时间：2005-6

出版时间：人民大学出版社

作者：弗露里希

页数：282

译者：吴鹏

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

第一图书网, tushu007.com

<<曲线上的挣扎>>

内容概要

这是一部别开生面的减肥心得书籍。
和一般的减肥书籍不同，本书既不打算发现一劳永逸的终南捷径，也不打算设计条条框框的全计划表。
本书既不是对现存不可胜数的减肥方法的补充，也谈不上是对坊间各种流行减肥方法的颠覆。
作为一个资深小胖子，作者和许多胖子一样，多年来在充满艰辛、陷阱和各种人性考验的减肥之路上摸爬滚打。
本书把身为一个胖子“不足为外人道也”的种种人生体验，以贴心逗趣、辛辣幽默、自我解嘲而又不乏同情心的笔调呈现于世。
如果你是一个胖子，你将会心一笑；如果你是一个瘦子，你将获得参照——因为在这本书里：胖不仅仅是一种身材，更是一种人生处境，和一种人生态度。

第一图书网, tushu007.com

<<曲线上的挣扎>>

作者简介

苏珊娜·弗露里希，出生于1962年11月，天蝎座，是家中三个姐妹中最大的一个。
现在有两个孩子，一条狗。
毕业于法兰克福大学，攻读的是法学专业。
1984年开始担任一些广播电视节目的编辑，1994年以一档名为“星期五的弗露里希”的节目登上电视荧屏，开始成为家喻户晓的著名

第一图书网, tushu007.com

<<曲线上的挣扎>>

书籍目录

又是一本节食书问题信件：写给那些身体部分的信我的日记本或者：十五周二十公斤衣服或者：为什么我们要减肥侮辱和激励：对于妇女杂志奇怪地沉默干瘪的山羊男人、孩子和停止减肥化为公式和数字的身材身材的绊脚石向瘦子学习绦虫和其他被寄予希望的东西问题不在于比萨饼：而是划定界限然而是不能避免的：运动像这样也许可行或者：苏珊娜快乐减肥法小胖子心底的呐喊减肥期间的生活是……——向那些出色的瘦身男女提出的问题

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘是否您已经有了半书架的关于节食的书，可是你的体重计仍然不堪重负?而是否您又在所有能想到的身体各部分都储备下了几公斤可供你度过困难时期的脂肪?甚至不只是供您自己，您全家、您所在的街区都够了。
可能您还有这种感觉，那些减肥书对于您的身材的作用就好像热度对于发酵面团的作用，每一次尝试之后它的尺寸就会大上几码。
所以您干脆下了决心，再也不碰这种书了。
但尽管如此您还是买了一本，就是我的这本书，当然，它现在已经是您的啦。
乌拉!要是我的话，我保证也会买，因为我也一直在寻找着神奇的减肥方法，它能帮助我变得苗条，而又不需要我清修苦行。
我寻找一个作者，他就像童话中的王子一样把我从小胖子的伤心谷中带出来，最好呢，还坐在一辆装满美食的小车里。
简单地说吧，要是愿望也能消耗热量的话，那您和我都不会有体重的问题。
可是不会，愿望只是愿望而已。
阅读也同样不会。
这肯定是造物主当初没设计好。
他难道不可以在第七天这么说吗：“ Okay，今天我们休息，然而还可以为健美身材做点什么呢? ”要不，让人们闲坐在沙发上看看书，而同时身体却像在慢跑一样高速运转，90分钟的静坐和90分钟的滑雪消耗一样多的热量?或者让人们躺上30分钟什么都不动，只闲看天花板，而同时身体里却像在阿尔卑斯山上骑山地车越野一样消耗热量?不!他能想到的只是创建德乙联赛和听装啤酒，却没有想到为小胖子们做点什么。
所以有人说，上帝是个男人，他不了解女人的愿望：她们希望一天三顿吃得好好的，身材却还像莎朗·斯通一样，而且一直到80岁都这样(在那以后我们希望自己像森塔柏杰——一点也不老而且一直漂亮)。
我们的造物主不会理解，他反而多给了我们10 000个脂肪细胞，让我们对甜食有天生的偏好，并且使我们在早已过了怀孕的年龄之后看起来还像怀孕一样。
这不公平，可也没有办法改变。
所以我决定自己来做点什么，于是我写了这本书。
当然不是为了让我的孩子们解决温饱问题，而是因为市场上关于这个话题的书让我紧张，使我生气并且感到沮丧。
这本书来自一个简单的理由，一个你们肯定经历过的痛苦经验：减肥书中说的根本不是那么回事。
他们会说：节食是一种乐趣，一个小胖子吮着手指就像舔着一个巨无霸汉堡；减肥在人们的乐趣排行榜上仅次于看到布什政府倒台；当我们又一次放弃美味的时候，我们可以每天轻松地翻上十个跟头。
可惜这一切都不是真的。
节食是残忍的、紧张的。
它意味着一种放弃。
它不仅仅意味着二般的清心寡欲，很可能已经接近教皇和一些铁杆基督徒的节制。
放弃美食是令人烦恼的、紧张的。
胆小鬼就不要尝试了，因为人们是在和一个极其严酷而且恶劣的敌人作对：和自己这个小胖子作对。
她除了其他的恶习之外，最主要的是这个毛病——她总在对自己说“ 吃点吧 ”，或者说“ 这个多好吃啊，无所谓，总会有大一号的裤子的，看看别人是怎样吃提拉米苏的，你完全可以明天开始节食嘛 ”。
她总是给你这么多诱惑，比大选之前的基民盟[全称是基督教民主联盟(Christlich Demokratische Uniorl Deutschlalld§)，是德国两大政党之一]有过之无不极……P1-4

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评加菲猫都说了：胖也是一种身材！
　　而我说：输人不输阵，胖身不胖心。
　　无论你是在减肥路上，还是已经减肥成功，甚至是让人嫉妒的天生的瘦子——这是我这个小胖子发现的缺一不可的公式：　　瘦身＋胖心＝魅力永无止境　　德国最受欢迎女主持人兼著名畅销书作家最新作品；　　连续数月占据全德非文学类书籍畅销书排行榜首位；　　节食可不是闹着玩的，当然肥胖也不是。
　　每天和体重斗争可不是胆小鬼能经受得住的，甜点、巨无霸和可乐都是强大的对手。
　　本书作者以亲身经历揭示，人怎样才能战胜它们（哪怕只是暂时的），为什么那些瘦子比一个星期都不吃碳水化合物更可恶。
她还讲述她为挨饿受的苦，她的减肥策略，她的运动尝试，一些小的挫折和大的成就。
虽然犀利而不讲情面，不过是针对她自己的。
　　对于那些每天都要和自己这个小胖子做一番斗争的人来说，这本书意味着安慰、希望和能使自己看起来苗条一些的新鲜视角。

第一图书网, tushu007.com

<<曲线上的挣扎>>

编辑推荐

《曲线上的挣扎》是德国最受欢迎女主持人兼著名畅销书作家的最新作品，连续数月占据全德非文学类书籍畅销书排行榜首位。
《曲线上的挣扎》作者作为一个资深小胖子，以亲身经历讲述多年来在充满艰辛、陷阱和各种人性考验的减肥之路上摸爬滚打，以贴心逗趣、辛辣幽默、自我解嘲而又不乏同情心的笔调呈现于世。
《曲线上的挣扎》意味着安慰、希望和能使自己看起来苗条一些的新鲜视角。
重要的是让我们体会到了一种人生态度！

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