

<<我的fashion生活志>>

图书基本信息

书名：<<我的fashion生活志>>

13位ISBN编号：9787533033309

10位ISBN编号：7533033302

出版时间：2011-2

出版时间：山东美术出版社

作者：戎毅

页数：224

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>

<<我的fashion生活志>>

内容概要

这里的p.s当然不是指photoshop，而是指附带！
什么叫附带着瘦身？

爱美的女孩子们把减肥作为第一使命，吃得兴起时突然想到要节食，一下子就失去兴趣。

生活怎能离开美食？
保持身材当然重要，更何况不吃也不一定能瘦身阿。

本书搜集了奇奇怪怪的瘦身偏方，在享受美食的时候、在工作闲余、在看电影、做家务、等公车、甚至睡觉的时候，教你不知不觉得变瘦变薄变漂亮！

<<我的fashion生活志>>

作者简介

戎毅，1984年生，双鱼座B型。

当过电视及平面记者、做过音乐及广告文案，常驻上海。

喜欢写字胜过说话，时至今日也常常做白日梦，自认大多数时候是一个平凡的“小声人”。

因为爱吃甜食和易胖体质，始终把瘦身视为人生课题。

曾有过长达八年反复波动的减肥经历，也成功实现半年内减重14公斤的目标，可以说为了减肥无所不用其极，总结出各种主流及非主流的瘦身方式，希望与同样爱美丽、爱生活的朋友一起分享。

<<我的fashion生活志>>

书籍目录

篇章一：别把瘦身当回事

BLOG1 练就你的独门瘦身心法

BLOG2 你也许不知道的瘦身误区

BLOG3 人气瘦身方法大PK——选对你的瘦身路

篇章二：吃得少不如吃得好

BLOG4 食物换一换 热量减减半

BLOG5 骗人？

！

吃东西减肥法？

！

BLOG6 餐前餐后“动点手脚”

BLOG7 大餐后急救方案

BLOG8 “5W”肠道工作量考勤表

BLOG9 超简单！

一学就会创意排毒餐！

篇章三：做得多不如做得对

BLOG10 4A健身馆是什么

BLOG11 让你更有面子的轻松瘦脸术

BLOG12 让你更有人气的地狱瘦腿操

篇章四：买得贵不如买得巧

BLOG13 瘦身帮帮忙便宜好物大搜集

BLOG14 居家运动常备“四大天王”

BLOG15 信手拈来好工具

BLOG16 贴身魔法衣，你穿对了吗

篇章五：靠别人不如靠自己

BLOG17 跟着中医吃不胖

BLOG18 “葵花点穴手”你也可以学

BLOG19 呼吸就能瘦的秘诀

BLOG20 24Hours！

瘦身黄金时段节目单

第六章：私家教练真人秀 五大瘦身秘籍

BLOG21 WIKI的“六点一线”瘦身操

章节摘录

版权页：插图：无论你的道行深浅，战绩优劣，刚刚痛下减肥决心还是早已与肥肉抗争多年，都一定要参悟、练就属于自己的瘦身心法。

然后，就胸有成竹地准备迎战新一轮瘦身目标吧！

独门瘦身心法，简单来说就是每个人的瘦身动机都不相同，只有找到属于自己的动机，才能首先在精神层面不断强化这一概念，从而调动身体做出相应的配合。

所以在开始瘦身之前，应该先想清楚你为什么瘦身。

这问题看起来很没意义，几乎90%以上的人都会不假思索地回答：“因为我想要变瘦啊！”

这当然是原因，不过不能算动机。

如果你有天碰到一个神仙，可以向他许愿，仅仅说出这一句也会让神仙很苦恼，不知道要怎么帮忙呢。

所谓的瘦身动机，至少要具备以下三个要素：直观、明确、深刻。

这样才能在漫长平淡的生活中，鼓励和支撑你坚持健康低卡的生活方式；当美食和懒惰的诱惑出现时，能够在心里筑起一道防线，成为你降妖伏魔、战无不胜的精神动力。

直观，就是要非常容易被联想到，最好与生活中常见的、重复出现的人、事、物有所关联。

只要看到或听到就会被提醒，从而坚定要实现目标的动力。

譬如：“我希望明年夏天瘦身成功”，就不如“我希望明年夏天瘦身成功，和班里同学一起去海边玩”来得直观。

班级同学是与生活密切相关的人，由于每天都会见到，就会每次提醒自己“不要被这些人看到我穿泳装时候箍出来的肥肉”。

能够被提醒，被刺激，就会多一些抵御诱惑的能力。

只要每次嘴馋的时候嘴下留情，就已经是一笔不小的瘦身成果。

明确，是说这个动机一定要非常清晰，最好以数字或时间为设定。

譬如很多人都说，我要瘦到45kg就好了，或者我要瘦到50kg就好了。

其实体重只是你自己知道的数字，而在别人眼里，你看起来多瘦就有多瘦。

一个实际体重有55kg的人，看起来却只有50kg，这就是传说中的“巧藏肉”。

所以体重没有尺寸重要，明确的瘦身动机就应该“知己知彼”，多多了解自己的身体尺寸，三围和大腿、小腿围、上臂围等等，这样更容易有针对性地知道自己需要修饰的是哪一部分，希望达到怎样的目标。

譬如“圣诞节的时候我想要腰围减小5cm，为了穿上更小一号的低腰裤”，这样的瘦身动机既明确又完整，每当自己想要懒惰做沙发土豆的时候，都会看到肚子上折叠起来的游泳圈和穿不进去的低腰裤。

编辑推荐

《我的fashion生活志:P.S,才是瘦身》：练就你的独门瘦身心法。

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>