

<<心理瘦身革命>>

图书基本信息

书名：<<心理瘦身革命>>

13位ISBN编号：9787544228800

10位ISBN编号：7544228800

出版时间：2004-8-1

出版时间：南海出版公司

作者：岩月谦司,吴兆昌

页数：204

字数：110000

译者：吴兆昌

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>

<<心理瘦身革命>>

内容概要

据作者的观察，现在的女性，有6成以上的人体重超标。

为了帮助她们恢复正常体重，作者写了这本书，相信对大多数这样的女性一定会产生积极意义。

尽管本书所介绍的减肥方法经验证是一种健康的有效的减肥方法，但我还是觉得有必要声明在先，提醒大家千万不要期望作者的减肥方法也会同充斥街头的减肥广告所宣称的那样，一个月就能减去10公斤体重。

不！

一个月只能减去1公斤。

请各位将食欲恢复并且保持正常状态，然后我们开始减肥。

若按一个月减去1公斤的进度，既不给身体带来负面影响，又达到了减轻体重的目的，是不是一种完全全的自然的减肥方法呢？

当你进行一段时间的操作后，当你终于看到镜中的自己那健康的体格、美丽的曲线由梦想变为现实时，这一天就是我写作本书的最终期待。

看完最后一页吧，作者会感到高兴的。

我也会对你致以最真挚的祝福。

<<心理瘦身革命>>

作者简介

岩月谦司 日本香川大学教育学系教授，专攻人类行为学、动物行为生理学。

一九五五年出生于山形县。

早稻田大学毕业后，修完筑波大学生物科学研究专业博士课程，获理学博士称号。

主要著作：《为何“白雪公主”吃了毒苹果？

》、《男人为什么觉得女人傻》、《女人怎么看男人

<<心理瘦身革命>>

书籍目录

前言序章 食欲来自“心情”第一章 甜蜜的恋爱可以瘦身第二章 母亲是女儿的“情敌”第三章 通缉暴饮暴食凶手第四章 “三天后日记”是了解自己的金钥匙最终章 愿人人都有好身材结束语

<<心理瘦身革命>>

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>