

<<君特，内心的懒猪狗>>

图书基本信息

<<君特，内心的懒猪狗>>

内容概要

《君特，内心的懒猪狗：完美体形》是德国励志类超级畅销书“君特，内心的懒猪狗”系列之一。

作者富有创意，以一种新奇、巧妙的方式，将人们内心世界里消极、负面的天性，用卡通形象君特--长着猪嘴狗身的懒猪狗，形象地“代言”。

本书以君特为主人公，以100幅漫画对应100篇连续的小文章，就如何保持完美的体形，为我们提供了多条行之有效、值得参考的建议和方法，以帮助我们了解导致体形不完美的原因，远离错误和不良的生活方式，通过有效的运动锻炼方法，以及良好的生活习惯，轻轻松松保持完美体形，充分享受生活的乐趣。

书中的语言轻松活泼，幽默风趣；内容丰富细致，深入浅出，鞭辟入里，直指人心。

<<君特，内心的懒猪狗>>

作者简介

(德) 史蒂芬·弗雷德里希

医学博士、畅销书作家、自我激励专家、著名演说家，"君特"形象缔造者，擅长管理学、心理学和激励学。

他创办的"空中工厂"与"懒猪狗"两大教学网站，在德国极为成功。

(德) 蒂姆·沃茨

自由设计者、插图画家、艺术家，"君特"艺术形象之父。

与史蒂芬·弗雷德里希协作开发出了"君特"的相关系列产品，比如毛绒玩具、明信片等。

<<君特，内心的懒猪狗>>

章节摘录

版权页：插图：克制食欲一段时间之后，你又像从前那样吃了。

糟糕的是，你的身体需要一段时间才能感觉到你的食物摄入量又恢复到从前的水平了。

在这期间，身体总是错误地认为自身处于能量缺乏状态，这样它就会汲取食物中的每一点脂肪，在已经减掉的脂肪细胞上构成新的脂肪，以备下一次像这样难熬的日子的到来……此时，君特已经没有兴趣再来限制饮食了。

你的身体真的很奇怪：在短短的几天内，你的体重又像节食减肥前一样了。

如果倒霉的话，你的身体或许还要比以前更重。

你的体重首先下降，然后又再次升高，忽高忽低的，就像是在玩溜溜球。

因此，人们把这个过程称为“溜溜球效应”。

由于你的体重又一次同过去相持平（或者高于过去体重），并且饮食减半方法也“很有效果”，因此你就又会以之前相同的毅力制订接下来的减肥计划。

你会首先进行节食，减掉一些体重，然后再次暴饮暴食，又增加了体重。

很明显，你是以溜溜球的方式永久性地进行着减肥，你的体重也许还会往增长的趋势上发展：减掉3千克，又长了4千克，再减掉3千克，再长了4千克。

由此循环往复下去，直到身体“砰”的一声“爆炸”！

<<君特，内心的懒猪狗>>

媒体关注与评论

<<君特，内心的懒猪狗>>

编辑推荐

《君特,内心的懒猪狗:完美体形》德国热销75万的超级畅销书。
君特，一只可爱的懒猪狗，驻在每一个人的内心世界里，象征人们消极、负面的天性——懒散、迟疑、马虎、敷衍、草率、漫不经心……掌握了驯服懒猪狗的诀窍，你就能活出积极健康的人生。

<<君特，内心的懒猪狗>>

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>