

<<悦食悦己>>

图书基本信息

书名：<<悦食悦己>>

13位ISBN编号：9787501963980

10位ISBN编号：7501963983

出版时间：2008-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Karen R.Koenig 著

页数：275

字数：120000

译者：陈菲

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>

## <<悦食悦己>>

### 内容概要

如果你也对自己的生活有所追求，希望能对自己的生活充满掌控感，渴望改变却又不知从何着手，那么恭喜你，本书所讲述的方法正是你需要的。但正如书中反复强调的，任何改变都不是一蹴而就的，实现华丽转身的背后往往是漫长而艰辛的努力过程。

掌握这个方法需要一些耐心、需要你的体悟、需要你的勤加练习，但只要你愿意学习，就一定能在本书中找到你努力的方向。

本书适用于：太瘦、太胖或体重呈现两极波动的人。

为了逃避情绪而吃东西或无意识地吃东西的人。

有食欲时害怕吃东西，或者一吃东西就感到自责和羞愧的人。

从小就很胖的人。

刚生完孩子或者中老年期体重迅速增长的。

已经对节食、暴饮暴食或者每天都称体重心生厌倦的人。

想拥有正常体重，又不想失去饮食乐趣的人。

相信自己可以饮食更健康的人。

希望帮助饮食障碍者的好心人。

<<悦食悦己>>

作者简介

作者：(美)凯尼格 译者：陈菲

<<悦食悦己>>

书籍目录

第1章 “正常”饮食的规则第2章 改变的规则第3章 改变信念、情感和行为第4章 有关食物、饮食、  
体重和身材的非理性信念第5章 “正常”饮食者的信念第6章 情绪与进食第7章 “正常”饮食行为第8  
章 自我关爱第9章 畏惧饮食的场合第10章 悦纳自己的体形

## &lt;&lt;悦食悦己&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章“正常”饮食的规则啊，规则，太好！

有位饮食强迫症病人在她早期治疗期间告诉我，在一次免费的自助宴会上，当她正思忖着可以吃掉多少甜点的时候，一位和她不太熟的同事却对她说：“我一点都不想吃东西。”

我的病人为此而震惊并足足思索了一个星期，她简直无法理解眼前这位身材苗条、看上去完全不为食物热量烦恼的同事会拒绝诱人的食物，更何况这些都是免费的。

听了这件事后，我的解释是：那位同事或许不饿，或许没有心情吃甜食，她应该是一位“正常”饮食者。

“正常饮食者？”

“这位病人边摇头边惊讶地问：“什么是‘正常’饮食者？”

“什么是‘正常’饮食者？”

饮食失调包括强迫型过食、情绪型暴食和限制型厌食，任何一种都不是“正常”的饮食状态。

强迫型饮食障碍者会不自觉地吃很多东西；比如一边看电视一边不停地吃薯片、一次次无意识地打开厨房的食物柜、在开车回家的路上把一盒零食吃得干干净净。

情绪型暴食者一不顺心就要吃东西。

比如，和别人吵了一架后，你就猛吃冰激凌来平息怒火；或者为了排解孤独，你会在周六晚上把自己埋在最爱吃的食物之中。

大多数的暴食者既是强迫型的又是情绪型的。

与暴食者相对的是限制型厌食者。

限制型厌食者对热量和脂肪的了解可能比许多专业的营养学家还要全面。

他们在食物面前会有羞愧感和负罪感，因为害怕体重增加，他们长期、甚至一辈子都毫不懈怠地遵循节食计划，如什么时候吃东西、吃多少东西。

可见，这类人通过控制饮食来达到瘦身和调节某种情绪的目的。

许多患有饮食障碍的人会一下子吃得很多，又会一下子吃得很少。

比如，他们可以在白天一粒米都不吃，却在晚上疯狂地饱食一顿；或者一个星期都严格节食，却在周末大快朵颐；又或者在节食几个星期甚至几个月之后，出现几个星期或几个月的强迫型/情绪型暴食，这样不断反复循环。

如果你出现上面所说的任何一种症状，则表明你的饮食不正常。

对你来说，“正常饮食者”好像是有神奇魔力的“外星人”，因为在他们眼中，食物就是食物，再无其他意义。

这些“外星人”听从自己肠胃的指示，还会说一些很奇怪的话使你惊讶不已，比如：“我现在不饿。”

“谢谢，我吃饱了。”

“啊？”

现在已经是午饭时间了？

“他们怎么会一点都不惧怕食物，还认为它们很不错呢？”

他们怎么可以若无其事地说：“我快饿死了，我等不及要开动了。”

“我不记得上次吃如此美味的东西是什么时候了。”

“谢谢，我还想再来一点”。

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>