

## <<记录式减肥>>

### 图书基本信息

书名：<<记录式减肥>>

13位ISBN编号：9787535758262

10位ISBN编号：7535758266

出版时间：2009-8

出版时间：湖南科技

作者：(日)冈田斗司夫

页数：192

译者：周晓晗

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>

## <<记录式减肥>>

### 内容概要

作者一年内成功减肥50公斤，本书是他的经验总结。

记录式减肥应该是一种愉快的智力行为，也是一项低风险、高回报的最好投资。

你所需要的只是一个笔记本，就能开始进行一场无需运动、也不难坚持的减肥了！当你从肥胖中解放之后，等待着你的将是经济上的翻身，社会上的成功。

本书让以往所有的减肥书籍都黯然失色，是一本集终极技术和思想于一体的惊世之作！

## <<记录式减肥>>

### 作者简介

作者：(日本)冈田斗司夫 译者：周晓晗 合著者：刘芳冈田斗司夫，1985年创办动漫游戏制作公司GAINAX，现为大阪艺术大学客座教授。

作为第三代日本御宅族的领军人物，他通过独创的记录式减肥法成为了全日本最具人气的作家。

## <<记录式减肥>>

### 书籍目录

第一章 一年瘦了50公斤第二章 为什么一定要瘦下来第三章 导致发胖的原因到底是什么第四章 第一步：助跑——肥胖的原因第五章 第二步：离地——计算热量第六章 第三步：上升——限制热量摄入第七章 第四步：巡航——做各种尝试第八章 第五步：再加速——倾听身体的声音第九章 第六步：进入轨道——减肥结束第十章 终点：登陆月球——减肥是一种终极投资附 食物热量值参考表

## &lt;&lt;记录式减肥&gt;&gt;

## 章节摘录

不仅是现在所从事的工作，我能从别人的只言片语中体会到，大家对我长久以来从事的整体工作都有了新的评价。

这样的情况不禁让我隐约体会到，过去别人对我的反感和厌恶，给我带来了多大的损失啊。

总之，现在的这种气氛让我的工作变得容易了许多。

这是毋庸置疑的。

第四个快乐就是能够掌控自己的人生。

本书要介绍的减肥法，虽然简单，内涵却很深。

实际上，这种方法并非仅仅针对减肥，对你的生活方式和人生‘态度都会带来巨大的变化。

这种说法，虽然有点太深奥了，但以上这些完全是减肥的副成果。

减肥成功，就意味着为自己建立了一个成功的形象，自制力也达到一个较高的水平。

这里说的自制力，不仅在减肥中发挥效用，也可以运用到其他方面。

单单“瘦下来”就有这样的副成果，不是很合算吗？

为了能明确问题，哪怕是自己不满意的结果也会正确地记录下来，认识这一结果。

不是等出现问题了才慌慌张张，而是预先估计好问题，准备好应对的答案。

## <<记录式减肥>>

### 编辑推荐

《肥胖不再来:记录式减肥》：节食减肥，容易反弹；运动减肥，难以坚持；药物减肥。总有不妥；记录式减肥法，无须耗费金钱和体力。是在不影响日常生活的前提下轻松减肥的一套自我管理法，它最大限度地控制了体重反弹的风险。由任天堂NDS改编成减肥游戏——《冈田斗司夫不再肥胖的DS:语音减肥》火热全球。易坚持，不反弹。

<<记录式减肥>>

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>