

《享吃》

图书基本信息

书名：《享吃》

13位ISBN编号：9787539286970

出版时间：2017-1

作者：帕维尔·索摩弗

页数：260

译者：严俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

“如果你连体重都控制不了，又如何能控制你的人生？”

不管这句话对不对，第一眼看到着实会让很多人心中一颤。时下，控制体重的确是很多人的目标。控制体重，就要适当控制饮食。然而，“无意识饮食”在当下已经成了比较普遍的现象。心情好的时候想吃东西、心情不好时也想吃东西；压力大想吃东西，闲着没事也想吃东西……生活中有太多诱导我们无意识过量饮食的因素。很多读者朋友常常苦恼：为什么别人能克服过量饮食，而我却不能？是不是我没有他们的毅力和品质？于是我们策划出版了这本书，希望可以帮助读者朋友们读懂自己的食欲和品尝能力，理解想吃东西的原因，结束无意识饮食，健康且满足地获得身体的营养和美食带给您的快乐。

帕维尔·索摩弗博士是一位有20年临床经验的心理学家，他在本书中总结了获得理想体重的捷径和窍门。他不会要求您计算卡路里，不会要求您戒掉某些食物，也不会要求您加强运动……恰恰相反！本书从一个全新角度，告诉您如何控制过量饮食，“141种意识培养练习和习惯改变练习”将帮助您实实在在地将正念饮食法的精髓运用到生活中，掌控自己的体重和身材。

作者简介

帕维尔·索摩弗（Pavel Somov）

帕维尔·索摩弗（Pavel Somov）是一位临床心理学家，目前在美国宾夕法尼亚州匹兹堡执业。1996年，21岁的索摩弗从俄罗斯移居美国，成为美国公民。2000年，他在纽约州立大学布法罗分校（State University of New York at Buffalo）获得咨询心理学专业的博士学位。他不仅为客户开发了正念饮食技巧，帮助他们克服饮食问题，还运用类似的以正念为基础的治疗方案，为康复中的药物滥用者提供十分有效的帮助。

书籍目录

导言	001
正念饮食——不是节食，而是节食助推器	001
我们为什么要吃的三个原因	007
我们会过量饮食的四个原因	009
养成正念饮食的习惯	011
这不是第一本有关正念饮食法的书	014
如何使用这本书	015
告怀疑者书	017
第一章 可是别人都在吃啊!	001
留心环境诱因	003
习惯性地吃，就是过量饮食	004
环境诱因导致过量饮食，并使之持续	004
饥饿 V.S. 欲望：区别在哪里?	007
因想而吃 V.S. 因饿而吃	011
引发进食念头的八大常见环境诱因	012
工具箱：如何控制食欲和诱因	034
控制食欲的四大策略	036
控制诱因：避免接触诱因、诱因脱敏	060
重掌控制权	072
第二章 关注饮食过程	073
一心多用?不可能	075
讲求实效的享乐主义者	076
吃：防分心练习	077
正念的四个方面	080
时刻留心食物的气味	108
专注于进食动作	112
用餐剧本	125
关注用餐环境	129
养成习惯，关注“吃”的过程	140
第三章 时刻留心饱足感	141
什么时候不应该再继续吃?	145
饱足感作为连续体的三个中止点	145
饱足感，生理感觉；满足感，心理状态	154
进食速度与饱足感：等待	157
预载法	164
感官特定的饱腹感	167
吃饱，不一定会发胖	169
维持饱足感，抵御饥饿感	170
坚持饱足感判断标准	173
第四章 有意识的情绪化饮食	175
鸡汤是如何治愈心灵的?	177
关注情绪化饮食的五大原则	180
过量饮食 V.S. 狂食	198
关于完美	202
第五章 细嚼慢咽，不是狼吞虎咽	205
吃，价值观的表现	207
吃，赋予时间存在感	208

关注饮食过程，感激丰衣足食的时代 210

关注饮食过程:精神性 211

你自己的饮食哲学 215

你的饮食哲学暗示着什么? 220

祝你一切都安好! 223

参考书目 225

《享吃》

精彩短评

1、最近看的书都开始让关注饮食的心理状态，要专心志致的吃东西，关注自己为什么要吃东西，为了饥饿还是情绪需要。我意识到之前我吃东西的时候都要看美剧或综艺节目，美剧没看完，不管吃饱啦没有都会继续习惯性的吃。以后不要这样了。

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:www.tushu000.com