

《我肥胖的秘密》

图书基本信息

书名：《我肥胖的秘密》

13位ISBN编号：9787122210529

作者：[美]林恩·谢克特 (Lynn R. Schechter) 著,[美] 贾森·钦 (Jason Chin) 绘

页数：64

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

《我肥胖的秘密》

内容概要

珍娜在学校过得不太开心。她刚满12岁，讨厌体育课，是个有点胖的女孩子。珍娜也有好朋友和不错的个人爱好，但是当被班级里的一些同学取笑的时候，她还是感觉糟透了！更不妙的是，当珍娜感到难过、生气或者压力太大的时候，她就会无法自控地吃东西，根本停不下来！

通过珍娜的故事，孩子们会学习如何告别情绪化进食，用更健康的方式生活。他们将学习如何创建一个行动计划停止过度饮食，识别促使自己进食的情感触发事件，从而使自己的身心都得到更好的照顾，变得更加健康。

《我肥胖的秘密》

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