

《你的身体，是一切美好的开始》

图书基本信息

书名：《你的身体，是一切美好的开始》

13位ISBN编号：9787550272778

出版时间：2016-5-1

作者：卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克

页数：312

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

《你的身体，是一切美好的开始》

内容概要

这本书并非一本节食瘦身书、一本运动养生书，也不是一本让你脱胎换骨、成为别人的手册。这是一本让你更好地做你自己的指南书。你将成为你所能成为的最美丽、最健康、最自信的女人，并且你应该得到这些，因为你比你想象中的自己更美好。

卡梅隆·迪亚茨将她在20年来的健康之旅中得到的建议、提示、技巧和有用的科学，与女性朋友们分享。她想让女士们明白，变健康永远比变瘦更重要。我们的身体永远是我们所能拥有的最好也是最重要的有形之物，只有了解她、接受她、呵护她，才能真正拥有自信、遇见美好。

在这本书里，没有设定任何需要你在一周、一个月或一年内达成的目标。最好的东西都是不可能速成的，那种能让你一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸，是根本不存在的。本书的目标是你未来的永远。你将得到的不是减掉几斤体重、缩小几寸腰围，而是全方位的身心健康。今天、明天，直到20年后，营养、运动、自律都是最值得你花时间去关注的问题，因为这些就是健康，而健康就是一切。

《你的身体，是一切美好的开始》

作者简介

卡梅隆·迪亚茨（Cameron Diaz）

美国著名女演员，1972年出生于加利福尼亚州圣地亚哥市。21岁初次亮相大银幕即大受好评，20年来始终处于好莱坞第一梯队，保持着极高的票房号召力、媒体关注度与观众喜爱度。她的名字出现在所有好莱坞最性感女星榜单的顶部，成为超级巨星的必要特质她都具备：美貌，身材，演技，个人魅力，职业道德以及强大的意志力。

现实生活中的卡梅隆热爱美食和运动，大力提倡环保、教育，关注妇女儿童维权问题。40岁后的她依然笑容灿烂、身材完美，“我的屁股比20岁的时候还要翘！照顾好你的身体，她就会变得更好，这无关年龄！”

桑德拉·巴克（Sandra Bark）

《纽约时报》畅销书作者。现居纽约市布鲁克林区。

《你的身体，是一切美好的开始》

精彩短评

1、我的第一本营养学书籍。一个更加敏锐灵活的大脑；一个能够将梦想付诸实践的身体；一种源于了解自我、关心自我、尊重自我而产生的信心。

《你的身体，是一切美好的开始》

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