

《30天養成健康生活全書-瑪麗·海明威》

图书基本信息

书名：《30天養成健康生活全書-瑪麗·海明威》

13位ISBN编号：9789866472923

10位ISBN编号：9866472922

出版时间：2009-7-8

出版社：商周文化

作者：瑪麗·海明威

页数：320

译者：周亞南

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

《30天養成健康生活全書-瑪麗·》

內容概要

現代人許多的不幸與不順，都是由於混亂的生活所造成的。
想要活的健康、活的自在，透過30天的自我改造，就能打造出一個不一樣的健康生活。
你不需要再與教條式的減肥法或遙不可及的運動規章奮鬥了！
知名女演員瑪麗·海明威將健康的生活方式濃縮為四項基礎，
說明我們只需做幾個簡單的決定，便能獲得煥發的外表與內在。
這本容易上手的指南引導我們去檢視自己對食物、運動、居家環境與寂靜的態度，並教我們如何擺脫
舊習、留意自己的身體，進而為自己的人生做出最佳選擇。
在這21世紀開始的當頭，人們想要保持健康並從生活中找到某種安祥

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