

<<神奇的心宽体瘦法>>

图书基本信息

书名：<<神奇的心宽体瘦法>>

13位ISBN编号：9789866379567

10位ISBN编号：9866379566

出版时间：2011-8

出版人：原水文化

作者：安德列莫瑞兹 著
邱詩琄

页数：288

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>

<<神奇的心宽体瘦法>>

内容概要

停止節食和激烈運動，開始真正的生活！

大多數人相信，只要減輕體重，之後一切就能海闊天空了，或認為這種美好的感覺至少可以維持一段時間。

這對某些人來說可能是事實，但對大多數人來說卻不是這樣。

光是減輕體重可能不足以讓你恢復健康。

我相信放寬心，是療癒和恢復年輕最重要的先決條件。

一個真正健康的人，也將會感覺一切很棒，並且不需要去面對任何體重方面的問題。

追求身心的完整及健康，所帶來的正面附加利益是體重將自然回復。

這本書要你停止去怪罪基因，而開始快樂地控制我們自己的生活，教你如何不受節食、激烈運動、藥物、手術折磨，只

<<神奇的心宽体瘦法>>

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>