

<<一生的锻炼计划>>

图书基本信息

书名：<<一生的锻炼计划>>

13位ISBN编号：9787538265750

10位ISBN编号：7538265759

出版时间：2003-01

出版时间：辽宁教育出版社

作者：格林(美),卢文慧

译者：卢文惠

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>

<<一生的锻炼计划>>

内容概要

这是一本有关运动 以正确方法支支，并帮助你开始一种让你一生都可以愉快进行的锻炼计划的书。它能切实地让你在身体和情感上渐渐地恢复健康，也能唤起你多年来不知何故就将其抛开感遗忘的许多往事，它阐述了如何循序渐进、日复一日地调节身体，直到你身上多余的体重在不知学觉中消失。

这本书的指导你改变思维方式 不仅帮助你对怎样最好的强身健体、培养健康自信做出明智健康的选择，而且有助于你真正地摆脱自己原有的思维方式。

<<一生的锻炼计划>>

书籍目录

前言

第一阶段 事实、承诺与自控

第二阶段 加速新陈代谢

第三阶段 正视情绪化饮食

第四阶段 保证良好情绪及健康生活

<<一生的锻炼计划>>

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>