

图书基本信息

书名：<<享瘦 從心開始 《減肥是家庭大事》 >>

13位ISBN编号：9789572920275

10位ISBN编号：9572920278

出版时间：93年7月

出版时间：生命潛能文化

作者：茱蒂．荷莉絲博士

译者：謝青峰

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>

<<享瘦 從心開始 《減肥是家庭大事》 >>

內容概要

推薦語：

作者以實際案例從心靈層面剖析肥胖、復胖問題，確實是一本值得想「享瘦」者必讀的工具書，書中的健康原則，能幫助有心「享瘦」的朋友「美夢成真」。

——肥胖症專科醫師 劉伯恩

內容介紹：

你喜愛自己、接受自己的體型嗎？

你總是擔心復胖、擔心自己吃得太多或不敢吃東西嗎？

曾重達一百公斤的治療師荷莉絲博士，以過來人的角度告訴你，最持久有效的瘦身方式，是從「心」做起。

誠實面對自己、聆聽內在聲音，你會知道什麼才是你真正需要的，而能放掉對食物不健康的倚賴。

你是你生命中的主角，你要為自己的需求負起責任，藉由書中的各種問卷與個案探討，你會愈來愈了解自己想改變的是什麼，以及該如何做。

當你愈來愈真實時，你與家人、親密愛人的關係也會更緊密。

這一趟窺窕身心之旅，能讓你煥然一新，出發吧！

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>