

<<激活你的身体>>

图书基本信息

书名：<<激活你的身体>>

13位ISBN编号：9787538866575

10位ISBN编号：7538866574

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：贝丝·麦依艾恩

页数：133

译者：朱丽

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>

<<激活你的身体>>

内容概要

本文讲述了：活力是支持我们日常生活、工作的力量源泉，是维持我们身心健康、和谐的关键因素，是保证我们能积极享受生活的前提条件。

当活力水平低下时，我们会感觉身体不适、精神不振，失去激情和动力，变得迟钝懒惰，甚至小毛病不断却总也查不出症结所在。

持续低下的活力水平不仅影响我们正常的生活和工作，严重时甚至危及身心健康。

本文专为因承受巨大生活压力而导致身心健康受损的都市人提供具体而实用的活力指导。

本文将帮助您重新平衡生活，再度为身心注入活力，再次唤起对生活的热情；书中的诸多良方妙策会革命性地提高您的身体、精神和情绪状态，使您活力四射、精力充沛地拥有充实的生活，从而更健康、更快乐、更自信。

<<激活你的身体>>

作者简介

贝丝·麦依艾恩（Beth MacEoin），英国顺势疗法协会的著名专家，在营养、保健方面具有丰富的医疗经验。她已经出版了11本有关顺势疗法的书籍，受到各国医学专家和广大读者的一致赞誉，其代表作《提高人体免疫力》、《完全解压手册》、《女性如何在压力中保持健康与活力》等更是备受青睐。她还多次在电台、电视台主持相关节目，受到了人们的热烈的欢迎。本书是她的又一力作，也是指导人们如何增强活力方面为数不多的全面而系统的著作，自从在英国出版以来一直广受好评，很快被译成多种文字，畅销全球。

<<激活你的身体>>

书籍目录

- 第1章 从医疗中寻求活力
- 第2章 增强活力的第1步
- 第3章 从营养中寻求活力
- 第4章 从运动中寻求活力
- 第5章 从环境中寻求活力
- 第6章 努力平衡情绪
- 第7章 激发身体自愈能力

<<激活你的身体>>

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>