第一图书网, tushu007.com

<<身体是最大的财富>>

图书基本信息

书名：<<身体是最大的财富>>

13位ISBN编号：9787514306248

10位ISBN编号：7514306242

出版时间：2012-6

出版时间：现代出版社

作者：李进熙

页数：201

字数：394000

译者：郑炳男

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

<<身体是最大的财富>>

内容概要

一个疾病缠身的年轻女子，通过科学地调整饮食、心态、生活习惯，
重获健康！
《身体是最大的财富》通过作者真实的故事，告诉你战胜疾病 的秘笈是什么。

没什么秘诀可保证一个人一生从不患病。
尽管如此，仍然可以十分确 信地说，注意日常生活中的点点滴滴，是可以在一定程度上预防疾病的。

作者李进熙在《身体是最大的财富》中讲述的内容都是我们在日常生 活中可轻易实施的。
比如，如何挑选健康的食品，如何在办公室里劳逸结
合，如何靠自身努力净化身边环境，如何适度地穿着打扮，如何选择医院 和医生，如何控制自己的情绪……只要我们能够记住这些并且在日常生活
中养成习惯，健康就会相伴相随。
只要拥有健康的生活方式，你的身体就会成为最大的财富，人生将会 焕然一新。

<<身体是最大的财富>>

作者简介

李进熙，韩国某电台编导，喜欢音乐，热爱生活，积极进取。
步入青春之后，她经历了自己的灰调人生。
为了那些幽灵般缠绕在她身上的疾病，她不得不经常放弃很多人生的选择。
深知健康之可贵的她，从生活中的一点一滴做起，总结出一套健康的、良好的生活习惯并逐步战胜了疾病。
她愿意把自己的经验和大家分享，帮助更多的人成就梦想。

书籍目录

中文版序言
前言
序
第1章“ 身体理财 ”计划
“ 身体理财 ”比理财更重要
不再自信
跌入低谷
振作起来！

重新开始永远不迟
第2章 巩固“ 身体理财 ”
变化的开始——饮食
饮食习惯是致病原因
食物要精挑细选
旗帜鲜明地偏食
物有所值的有机食品
充满欢快气氛的健康会餐
适合我自己的咖啡店
远离便利店与面包
Tip 美味早餐，健康食谱
变化的重点——习惯
像呼吸一样自然
在漠然的办公室里享受5分钟悠闲
不一样的休闲
为我的身体注入活力
“ 身体理财 ”是把双刃剑
彻底改变工作环境
Tip 简单有效的下半身强化运动
变化的四角地带
整理药匣子
选择医院的智慧
好医生，坏医生
诊疗前患者也需要准备
走近妇科
Tip 聪明医疗消费者的处方保管箱
另一个美丽的礼物
降低对化妆品的期待值
清理化妆台
美丽健康的穿着
Tip 制作“ 天然棉生理带 ”
第3章“ 身体理财 ”的提升
透视自由原则
结伴而行的“ 身体理财 ”
对断食的反思
不许动，压力！

该发火时就发火
不自在的定义
寻找迷失的自我
让自己摆脱自责
自爱没商量
尾声 致忙忙碌碌的70后、80后朋友们
异位性皮炎的治疗

章节摘录

其余全部都是借口。
如不能下定决心努力改变，那么即使是在条件完备的情况下，他们也会为自己找到各种借口，终于无法爱惜自己。
有很多人都在呼吁人们要懂得自爱。
但很少有人能够正确回答“怎么自爱”的问题。
现在想来，这其实是个愚蠢的问题。
因为自爱不需要“怎么”进行。
自爱应该是无条件的。
人们不喜欢“只要努力就有所获”这类话，但在自爱这件事情上，确实是“只要努力就有所获”。
因为过去犯下的错误不能自爱？
那我不妨告诉你，人人都曾犯下过错。
此外，也没有任何事情可以保障以后就不再出错。
也许有人想回到过去，去纠正自己的过错，但这既不可能，也没有必要。
因为那时我们都很年轻，何况也在现有的条件下尽到了全部的努力。
还是让我们全盘接受并宽恕自己的过去。
尽管没有完成，尽管没有成就什么业绩，这都没关系。
不爱惜自己的人各有各的理由。
缺乏自信心的人，总会遇到一边替你着急，一边向你提供帮助的贵人。
在这种情况下，也可不必一定通过自己的努力去解决问题。
我们可以获得他人的保护或完全依赖他人。
如果某人曾有过以获得同情得到心之所愿的经验，那么它多半不会忘掉其中的滋味，并一而再再而三地反复使用同一种方法。
尽管重复不了多少次。
缺乏自信心的人，说不上究竟什么地方总有些阴暗，他们的悲哀很奇妙，有时看上去甚至有几分美丽。
如果有人被此吸引，并赶来安慰他，并向他提供帮助，那么他有可能在短暂的时间内显得有些活力。
但这种关系不可能健健康康地维持下去。
过不了多久，他将变得更加抑郁，更加依赖他人。
一旦被那种微妙的快感迷惑，继而深陷其中，那么他将越发难以自拔。
要想维持这种扭曲的关系，需要一种绝对意义上的爱。
不过值得一问的是，在人与人之间，这种绝对意义上的爱是否存在？
父母与子女之间的关系？
男女关系？
夫妻关系？
朋友关系？
无论多么亲近，绝对意义上的爱是不存在的。
我以为，能在绝对意义上给予我们关爱的，除了神之外便只有我们自己了。
……

编辑推荐

从生活中一点一滴的小事做起，打造健康的身体、心仪的身体、柔软的身体；通过身体理财，变成健康的富翁！

第一图书网, tushu007.com

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