第一图书网, tushu007.com

<<快乐生活解压宝典>>

图书基本信息

书名：<<快乐生活解压宝典>>

13位ISBN编号：9787532128709

10位ISBN编号：7532128709

出版时间：2005-5

出版时间：上海文艺出版总社

作者：《秀》杂志社

页数：110

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

第一图书网, tushu007.com

<<快乐生活解压宝典>>

内容概要

总是忙、盲、茫，从来没有空闲下来喝杯咖啡的时间，每天似乎总有1000件事情在催着你，推着你向前，好像很久都没有人问你过得开心不开心，也很久没有为自己做点什么事情。
有一天，你突然在马路上哭了起来，你觉得：你没有对自己的人生负责。
心理医师认为：“压力是一定会存在的，适度的压力会成为生活的动力，不过一旦压力过度，那么就会形成伤害。
”面对压力，你是否有适合自己的舒压方式，缓和的低冲击有氧运动诸如：YOGA、彼拉提斯、体平衡等等，还有写心情日记、冥想、清爽减压饮食等，《秀》为你深度剖析，悉心指导，让你远离压力的困扰。
有没有想过主动出击，对抗压力，放慢脚步，舒缓压力，诸如：户外运动、使用精油、冥想、写心情日记等，《秀》更教你彼拉提斯舒压操、清爽无负担的饮食，帮助你卸下沉甸甸的压力重担。

<<快乐生活解压宝典>>

书籍目录

CHAPTER 1　主动出击对抗压力放慢脚步　舒解压力每天5分钟　活力新生活4大生活规则　让身心回到无压，苗条状态1最佳舒压建议　运动 户外活动 志愿者 精油 冥想 写日记贪图SPA的魅力和心理医生的约会来自读者的解压高招什么是体平衡身心运动全计划什么是彼拉提斯了解正统彼拉提斯新手上路全计划上班族彼拉提斯舒压操

编辑推荐

紧实曲线+舒解压力+康复养身超有效。

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