第一图书网, tushu007.com

<<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

图书基本信息

书名: <<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

13位ISBN编号: 9789868304635

10位ISBN编号: 9868304636

出版时间:200704

出版时间:野人文化公司

作者:杉浦沙也加

译者:胡仪芳

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

<<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

内容概要

50種散步方法幸福手繪本

日本大人氣插畫家台灣首度發行

「散步有益健康!

」日本、歐美都曾流行過散步保建身體的方式,日本甚至還有書店推出店內散步健康法!

不過日本旅情繪本鼻祖——杉浦沙也加,多年前即以樂活態度,提倡在自家附近散步,不只身體健康,還能發現生活週遭的小快樂,讓心理也健康。

現在,杉浦要告訴你50種散步方法,你也能像杉浦一樣成為散步達人、樂活大師。

散步,不就是慢慢的走來走去,有什麼特別的方法可以傳授嗎?

那當然,你知道夜晚怎麽散步嗎?

下雨要怎麼散步呢?

身體獲得紓解了,那心靈呢?

心靈也要散步呀!

那麼一個人要怎麼散步?

帶狗狗怎麼散步?

邊約會邊散步,不錯吧!

要去哪裡散步呢?

就是購物也可以散步呢!

要帶什麼去散步嗎?

如何?

雖然是走路,也值得你花一點心思,區別一下散步的時間、地點、心情、同伴、目的,然後你就擁有了好多種不一樣的散步方法。

這些方法最後都會成為你自己的,因為你用你的眼睛、嗅覺、感覺此時此刻散步的風景。

杉浦說「昨天,二月中午剛過。

我去車站前買畫具,天空藍得刺眼,空氣還有些寒冷,但已經聞到春天的氣息了。

心情一好,便在附近逛一逛,發現街角老房子裡的梅樹開花,光這樣就讓我雀躍不已,這一天覺得自己好幸福。

」杉浦沙也加就是這樣慢慢發現這50種散步方法,不需要大費周章規劃名勝景點的散步道行程,只要 心情一好,住家附近也可以成為完美的散步道。

請你先來感受杉浦的樂活小散文,以及他可愛又舒服的小插畫,你也會找到只屬於你自己的散步方法

第一图书网, tushu007.com

<<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

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