

《元氣樂活》

图书基本信息

书名：《元氣樂活》

13位ISBN编号：9789570832310

10位ISBN编号：9570832312

出版时间：2008年1月15日

出版社：聯經出版公司

作者：井手敏和

页数：152

译者：拉拉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《元氣樂活》

內容概要

PRIUS、eco-fund、SRI、Macrobiotics、carbon neutral.....這些都是生在21世紀的你不能不知道的詞彙！單單瞭解LOHAS的概念已不夠，還有更多LOHAS衍生出來的相關事物是你必需知道的。一個每天沒夜沒日、埋頭工作的音樂工作者，在遇見LOHAS之後，人生有了180度大轉變。從長壽飲食療法到海鮮素食，從腹式呼吸法到皮拉提斯，和海豚悠游在大海中、早起看見世界最美的晨曦.....沒有認識LOHAS，他不會體驗這些美好的生活事物；藉由LOHAS，他重新找回了生活的元氣，領悟到原來輕鬆生活才是現代人應該追求的目標。

你或許很清楚LOHAS的定義，但該怎麼將LOHAS的概念落實在生活中？投資可以很樂活，只要選對投資標的；吃東西可以很樂活，只要吃對方法；運動可以很樂活，只要瞭解運動對健康的意義；看書可以很樂活、聽音樂可以很樂活，就連呼吸也要講求樂活！其實樂活真的很簡單，就看你要不要展開雙臂邀請它進入你的生活。作者根據在美國多年的生活體驗，介紹許多LOHAS相關的事物與觀念，讓你從更多元的角度重新瞭解LOHAS生活之所以美好的理由。

本書特色：

- 1.作者井手敏和為日本新世代的LOHAS推手，在日本的LOHAS推廣上占有重要一席之地，參與過許多國內外相關活動，還與同為日本LOHAS代表人物的大和田順子共同創立了一個樂活組織LBA (LOHAS Business Alliance, lohas-ba.org/)。本書集結了他多年來的體驗與對LOHAS的瞭解，內容豐富且多元。
- 2.內容有別於一般樂活書，從最貼近日常生活的角度敘述起，如壓力管理、呼吸調整及時間的分配等，將LOHAS的概念完全融入在生活當中。

作者簡介

井手敏和

現任：

LBA (LOHAS Business Alliance) 共同代表

gConscious, Inc董事

lohas-life.jp/

lohas-ba.org/

office@lohas-ba.org

20歲時便以專業音樂人的身分出道，1987年移居美國從事音樂製作軟體的研發而一舉成名。2000年回到日本，以音樂?影像製作公司代表的身分策劃過喜多郎等其他療癒性音樂活動。在第二個女兒出生之後，他決定將生活重心從原本的工作轉移到家庭，並再次重拾音樂創作之路；2005年5月以音樂團體「To Be Acoustic」(TBA) 為名發行了第一張專輯“ Simply Natural?Music for LOHAS? ”。

在移居美國的這段期間，他過著樂活的生活，並從2003年開始持續參與美國樂活論壇等活動，回到日本後也開始在日本推廣LOHAS的生活概念。

TBA官網 t-b-a.jp

元氣樂活網站 lohas-life.jp

E-mail lohas@t-b-a.jp

《元氣樂活》

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:www.tushu111.com