

《中产阶层的健康生活方式》

图书基本信息

书名：《中产阶层的健康生活方式》

13位ISBN编号：9787501953370

10位ISBN编号：7501953376

出版时间：2006-4

出版社：中国轻工业出版社

作者：罗娜·李·马尔科姆

页数：143

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

《中产阶层的健康生活方式》

内容概要

本书告诉读者如何保持身体和心理上的健康状态，如何让生活更加有序，从而享受一种健康而且充实的生活方式。本书还介绍了在家中就可以尝试的多种简单且行之有效的生活技巧。

《中产阶层的健康生活方式》

精彩短评

- 1、全篇都是静坐，冥想这些东西，让它进入你的生活
- 2、作者是东方文化的粉丝，整书都在写东方（中印为主）的冥想、呼吸、东方饮食，让我感觉是在看一本中国人写的书，而非西方人写的书。但开卷有益，也能获得一些新知。推荐以快速浏览的方式阅读。

《中产阶层的健康生活方式》

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