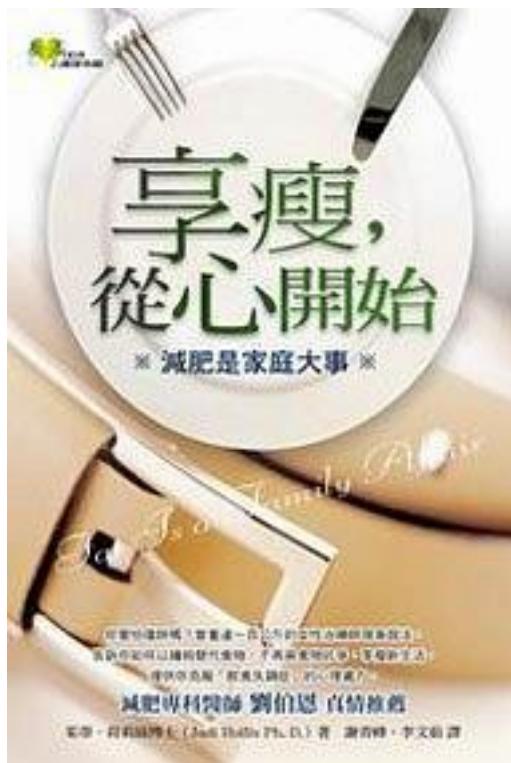


享瘦 從心開始 《減肥是家庭大事》



[享瘦 從心開始 《減肥是家庭大事》 下载链接1](#)

著者:茱蒂. 荷莉絲博士

出版者:生命潛能文化

出版时间:93年7月

装帧:平裝本

isbn:9789572920275

推薦語:

作者以實際案例從心靈層面剖析肥胖、復胖問題，確實是一本值得想「享瘦」者必讀的工具書，書中的健康原則，能幫助有心「享瘦」的朋友「美夢成真」。

——肥胖症專科醫師 劉伯恩

內容介紹：

你喜愛自己、接受自己的體型嗎？你總是擔心復胖、擔心自己吃得太多或不敢吃東西嗎？曾重達一百公斤的治療師荷莉絲博士，以過來人的角度告訴你，最持久有效的瘦身方式，是從「心」做起。誠實面對自己、聆聽內在聲音，你會知道什麼才是你真正需要的，而能放掉對食物不健康的倚賴。

你是你生命中的主角，你要為自己的需求負起責任，藉由書中的各種問卷與個案探討，你會愈來愈了解自己想改變的是什麼，以及該如何做。當你愈來愈真實時，你與家人、親密愛人的關係也會更緊密。這一趟窈窕身心之旅，能讓你煥然一新，出發吧！

作者介绍:

目录:

[享瘦 從心開始《減肥是家庭大事》 下载链接1](#)

标签

健康

家居

生活

正面訊息

塑身瘦身美容

@女性

评论

[享瘦 從心開始《減肥是家庭大事》 下载链接1](#)

书评

[享瘦從心開始《減肥是家庭大事》_下载链接1](#)