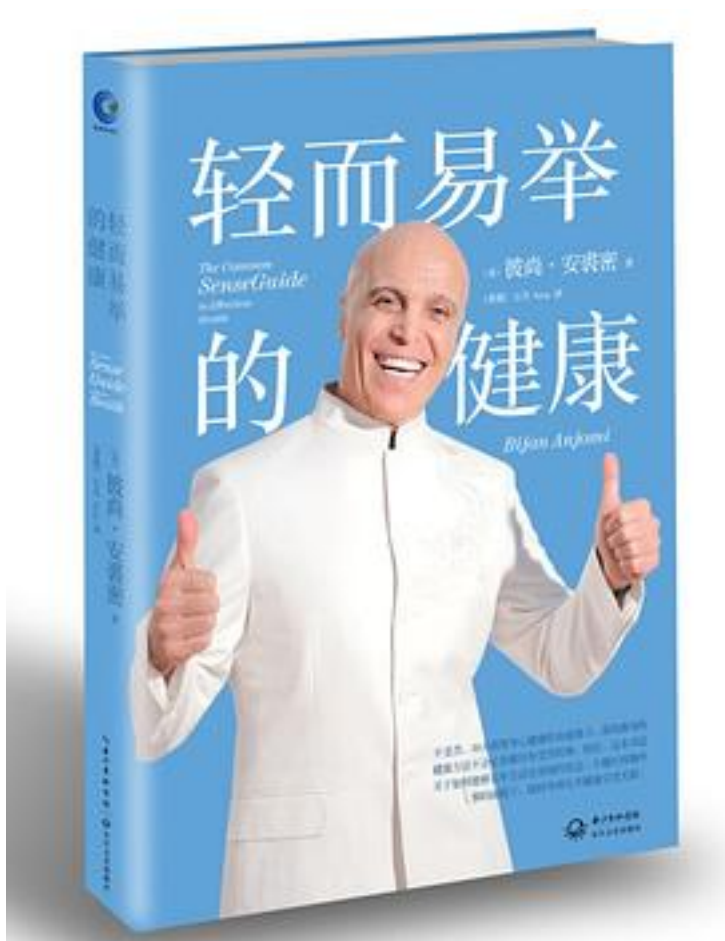


轻而易举的健康



[轻而易举的健康_下载链接1](#)

著者:彼尚·安裘密

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787535472915

彼尚曾在1993年、1994年、2003年获得过三次世界健美先生冠军，他已经超过26年没有生病或有任何的痛症。现在的彼尚已过古稀，而他却已连续五年一周一个城市地在中国讲课，辛劳可想而知，但他仍然健康如初，轻松喜悦。这本健康书，就是彼尚通过自

己的身体力行，分享他一直保持健康的秘密。

这本书给你一些简单而重要的健康方法和保养建议，可以帮助身体在健康自然的状态下更强壮，当你在日常生活中使用这个用户手册，健康会变得完美无瑕，生活将轻松自在。

本书的内容看起来似乎很浅显，但每一篇文章、每一句话都蕴含深意。彼尚用轻松、风趣、幽默的语言，提供了一整套从心灵到身体的行动修习方法，让我们从本书每天功课的练习中，获得了非常重要和难以跨越的一步，那就是：从知道转为做到。

而通过这样内在的改变，我们就能够实现外在的改变——平安、自在、富足并且得到轻而易举的健康！

作者介绍:

彼尚·安裘密（美国） Bijan Anjomi（USA）：

世界著名身心灵导师、演讲家、作家、世界和平倡导者。创立Effortless Prosperity Foundation，出版了14本身心灵相关书籍，演讲足迹遍及全球，倡导健康、灵性、良好的人际关系及轻松自在的生活。

彼尚1943年出生于伊朗，现居美国。他在人生的各个方面都轻松地获得了成功：

完美的健康：

1993年、1994年、2003年三度赢得世界健美先生冠军，健康状态令医生惊叹，从未见过如此无瑕的健康体质。

丰厚的财富：

他是一名成功的商人，在不同领域轻松获得了几亿美元资产。

充满爱的关系：

美好的爱情与充满爱的家庭，他与所有有人的关系都融洽圆满，并且轻松愉快。

目录: 引言

来自彼尚的信息

关于这本书

如何使用这本书

轻松生活指南：一本为身体而设的用户手册

课文

第一天 第一课 我祝福所有我喝的和吃的

第二天 第二课 今天我会喝大量清水

第三天 第三课 今天我做伸展，提高身体柔软度

第四天 第四课 今天我以足够的睡眠尊重身体

第五天 第五课 今天我留心吃东西的方式

第六天 第六课 今天我活在欢笑中

第七天 第七课 今天我感谢身体为我服务

第八天 第八课 今天我吃四小餐款待自己

第九天 第九课 今天我里里外外地清洁我的身体

第十天 第十课 今天我专注我的呼吸

第十一天 第十二课 今天我期待我所有的体验
第十二天 第十三课 今天我吃健康食物滋养身体
第十三天 第十四课 今天我在每个遇见的人身上看到美
第十四天 第十五课 今天我要冥想和放松
第十五天 第十六课 今天我开始一个健身计划
第十六天 第十七课 今天我会戒掉一个坏习惯
第十七天 第十八课 今天我款待自己少量、营养均衡的6餐
第十八天 第十九课 今天我在喜悦中步行
第十九天 第二十课 今天我专注于释放怨恨
第二十天 第二十一课 今天我与心爱的人分享健康和喜悦
第二十一天 第二十二课 今天我令他人欢笑
第二十二天 第二十三课 今天我宽恕自己
第二十三天 第二十四课 今天我好好款待自己
第二十四天 第二十五课 今天我认可我身体上所有的优点
第二十五天 第二十六课 今天我开始一个好习惯
第二十六天 第二十七课 今天我分享喜悦
第二十七天 第二十八课 今天我认出我所有的祝福
第二十八天 第二十九课 今天我看到我取得的惊人进步
第二十九天 第三十课 今天我知道我不仅仅只是我的身体

导读文章

完美健康的七个神奇语句

喝水有益

为生命伸展056

重视睡眠058

好好咀嚼食物

笑！警醒于欢乐！

你内在拥有力量

细菌

少食多餐

没有方向的力量

健康的基础是沟通

为健康深呼吸

夺回你的力量

期待每一天

新鲜的蔬菜和水果有多好？

健康是什么？

为什么要冥想？

青春之泉

生命力与生命精华

放弃自我牺牲

生吃新鲜蔬菜水果

步行在喜悦中

释放怨恨

分享与宣泄

庆祝轻而易举的健康

宽恕自己

善待你的身体

接纳与释放

身体智慧120

无限制思想的礼物

警醒于光中

我的轻而易举健康之道

我是谁？

轻而易举的健康生活指引
吃什么？了解食物就像知道什么汽油对你的车最好
饮食备注：生活，不应感到被剥夺享受的权利
健康的消化系统
排毒餐
身体平衡
做爱与性
抚摸
运动秘诀
健身运动
推练习
哑铃仰卧推举（Dumbbell Bench Press）
机械推举（Machine Bench Press）
哑铃肱三头肌伸展（Dumbbell Triceps Extension）
肱三头肌屈伸（Triceps Kickback） 210
肱三头肌下拉（Triceps Push-Down）
拉练习
槌式弯举（Hammer Dumbbell Curl）
滑轮下拉（Lat Pull-Down）
坐姿划船（Seated Pulley Row）
推和拉——腿部练习
前跨步弓步蹲（Forward Lunge）
机器式大腿弯举（Machine Leg Curl）
腹部卷体（Abdominal Crunch）
仰卧起坐（Sit-Up）
下背伸展（Back Extension）
附录
来自圣哲麦的话
名词解释
• • • • • (收起)

[轻而易举的健康 下载链接1](#)

标签

健康

心灵

心灵哲学

能量

生活方式

灵修

彼尚.安裘密

养生

评论

肿么说呢 张德芬老师上过他的课
因为回答假我“谢谢你的分享”，我先从张老师的书里边看到觉得很有意思可以实践又很简单 后来再读到这本书才知道出处 通俗易懂 简单明了 好好冥想和感恩
尊重自己的身体 听到她的声音

喜马拉雅听完的 连接那个能量的时候很喜悦平和

灵修读物，读来感佩于心，获益匪浅

健康=身体+心灵。好的生活习惯，成熟的心智。处理好跟外界、跟自己的关系。
作者原话说：“健康的基础是沟通。”

健康=身体+心灵。好的生活习惯，成熟的心智。处理好跟外界、跟自己的关系。
作者原话说：“健康的基础是沟通。”

念咒使我健康

实用性不如《轻而易举的富足》

作者给出的道理都是真话，然而作者给出的大多是达到完美健康状态的结果，而没有具体讨论如何达到这种结果。

我竟然在图书馆借了这种东拼西凑的书，人果然病急乱投医

简单的学一些好的生活习惯，毕竟有些是自己平时没注意到的

随便看看吧

就是多喝水二瓶或以上，一天吃四餐就是小吃多餐，然后心情好想些好东西，身体自己运作！

其实也是那一套，只不过知易行难...

不是完全认同一些理论

日常读鸡汤

看完也是能量满满

逐渐学习中

嘶～

感觉都是多喝水，多运动，人际关系处理好，心情好，冥想，意念，健康饮食这些很官方的建议。

彼尚老爷子73岁，非常健康。每日必读，卓有成效～说个例子吧，我不痛经了，不感冒，偶尔小毛病。全部自我疗愈

喜欢，很有启发

[轻而易举的健康_下载链接1](#)

书评

Toronto, Canada — Cops in Toronto say Las Vegas-based former Mr. Universe and current Mr. Creepy Crazy Smiley Bald Dude Bijan Anjomi came to their fair city and got a little rapey. Toronto investigators arrested Anjomi, age 64, on May 7. He’s been charged...

[轻而易举的健康_下载链接1](#)