

别把身体惯坏了



[别把身体惯坏了_下载链接1](#)

著者:华阳

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787802228085

《别把身体惯坏了》介绍了：我们常常说，生命本无常，对待自己不要太苛刻，要学会

爱自己才行。然而，更多的人虽然知道要对自己好，却没有弄明白“好”的含义。他们要过度溺爱自己的身体，舍不得身体受一点点累，要么太过紧张，恨不得把所有好东西都用在身体上。可事实上，这两种爱惜自己的态度非但不能让我们获得健康，反而会把身体“惯”出越来越多的毛病。人们对于自己的娇惯大致可以分为下面几种情况：放任自己的懒惰、贪吃或者挑食、放纵地娱乐、觉得舒服的就是对身体好的，以及过分地珍惜自己的身体。本书将会从具体的帮你克服这些娇惯自己的习惯入手，让你真正了解自己的内心，从改变心理的认识开始，来改善自己的健康状况。

现代人需要爱自己，更重要的是需要学会如何去正确地爱，千万不要让“娇惯”身体的行为害了自己，就像教育孩子一样，不仅没有达到“爱”的目的，反而把自己惯坏了。

作者介绍:

目录:

[别把身体惯坏了_下载链接1](#)

标签

评论

图书馆随便摸了本 内容都是各处拼凑的 马马虎虎

[别把身体惯坏了_下载链接1](#)

书评

[别把身体惯坏了_下载链接1](#)