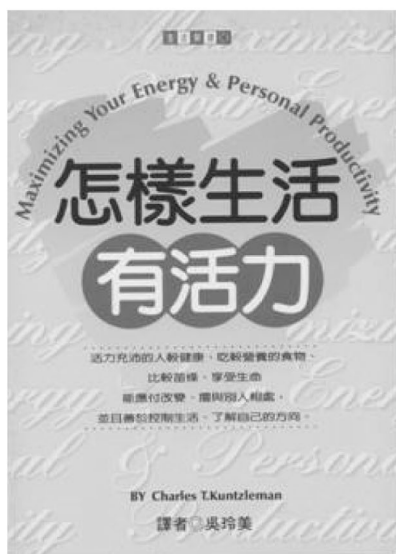


怎樣生活有活力



作者：Charles T.Kuntzleman

譯者：吳玲美

出版年：民85

出版社：允晨文化

ISBN：9579449171

頁數：328頁

售價：新臺幣240元

活力充沛的人有什麼特性呢？活力充沛的人較健康、吃較營養的食物、比較苗條、享受生命、能應付改變、擅與別人相處，並且善於控制生活、了解自己的方向。他們了解改善自己的精力狀態而不借助外力，如香煙、酒、麻藥或過多的咖啡因是自己責無旁貸的責任。

活力是工作、遊戲、生活時樂趣的來源，是應付生活的能力及個人的心理狀態。比較實際的說法是如果在工作一天之後，仍然有體力

去面對突發的狀況並且享受人生，那就是活力旺盛的表徵。那麼，你是一個有活力的人嗎？現代人的體力似乎愈來愈差了，吃喝再多的健康食物或飲料，也無法提昇精神。這使人變成窮於應付生活的工作機器，下了班之後就一厥不振。本書針對活力的問題，提供讀者各種心理、身體方面的技巧以改善自己的體能，是一本可以實際演練的健康指南。