

با بدن خود خوب رفتار کنید

Be-good-to-your-
body Therapy

نویسنده: استیو ایلگ

مترجم: وحید کیان

Elg, Steve

ایلگ، استیو

با بدن خود خوب رفتار کنید / نویسنده استیو ایلگ، مترجم وحید کیان. --
تهران: جهون، ۱۳۸۳

ISBN: 978-964-5150-22-6

Be good to your body therapy

عنوان اصلی:

انگلیسی - فارسی.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آمادگی جسمانی - جنبه‌های روانشناسی. ۲. جسم و جان. ۳. آرامش و آسایش. ۴. تمرین (ورزش).

-- جنبه‌های روانشناسی - لغت کیان، وحید، مترجم به عنوان.

۶۱۳/۷۰۱۹

۲۹۸۱/۲/الف GV

۱۳۸۳

۸۴-۳۸۵۳۸

کتابخانه ملی ایران

با بدن خود خوب رفتار کنید

نویسنده: استیو ایلگ

مترجم: وحید کیان

تاریخ چاپ: ۱۳۸۷، تیراز: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم، قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۵۰-۲۲-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۲۴

فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۲۲

Email: info@jeihoon.com
Website: www.jeihoon.com

انتشارات جهون 

همچنان که در مسیر رشد و تحول شخصی سفر می‌کنیم، چه بسا بخشی حیاتی را که در این سفر همراه مان است نادیده می‌گیریم: جسم مان را.

نحوه زندگی جسمانی ما از واقعیات روحی و روانی ما جدا نیست. احساسی که در جسم داریم بر تمام وجودمان اثر می‌گذارد. از سوی دیگر آنچه قلب و روح مان از خوشی و از رنج درک می‌کند، در تک تک سلول‌های ما طنین می‌افکند.

«با بدن خود خوب رفتار کنید» بیانگر این مطلب است که برنامه ورزشی تنها به بالا و پریدن در کلاس‌های ورزشی و بلند کردن وزنه در باشگاه محدود نمی‌شود.

یک برنامه ورزشی کامل و جامع شامل تمرین‌های قدرتی، حرکات نرمشی، فعالیت‌های عروقی، تغذیه و مراقبه (مدیتیشن) است.

«با بدن خود خوب رفتار کنید» بر مبنای پذیرش، عشق و احترام به جسم پایه‌ریزی شده است و راه‌هایی را پیشنهاد می‌کند که به افزایش نیروی درونی و عشق بیشتر به زندگی منتهی می‌شوند.

با استفاده از راهنمایی‌های «با بدن خود خوب رفتار کنید» جلسات ورزشی‌تان را به صورت لحظاتی تجربه می‌کنید که در آنها شکوه و عظمت خدادادی و شگفت‌انگیزی را که در شما جاری و در حال درخشش است، لمس خواهید کرد. تناسب اندامی هم که به آن دست پیدا می‌کنید، حقیقتاً تجلی شادی درونی شما خواهد بود.