

上一次

安安靜靜，好好享受時光是什麼時候呢？
世界太忙，變胖或許不是你的錯



世界這麼快
我們一起陪你慢下來

忙事業、忙人際關係、再忙著減肥；

忙小孩、忙人生大事、再忙著替自己找時間離線。

你還記得前一次安安靜靜、心情慢下來、好好品嚐食物的味道，那是什麼時候呢？

原來我們都忙到，忘記了食物的滋味、和身體健康的連結。

今天起，和我們一起找回內心世界的秩序，迎向心、身都健康的 2021。

心一靜，做什麼都容易。

♡ 義大減重中心陪你從心減重