

目錄

華理克牧師的話.....	4
手冊使用指引.....	5
還有一些提示.....	8
達至最佳效果.....	9
1 信心.....	11
2 食物.....	27
3 運動.....	41
4 專注.....	55
5 朋友.....	71
6 活出「健康重塑」的生活模式.....	85
答案.....	99

附錄

5 個基要元素問卷.....	101
完美食物組合.....	105
抑制食慾的 10 大貼士.....	106
小組指引.....	109
常見問題.....	110
小組分工表.....	112
領導訓練 101.....	113
但以理計劃貢獻者.....	115
鳴謝.....	117
免責聲明.....	119