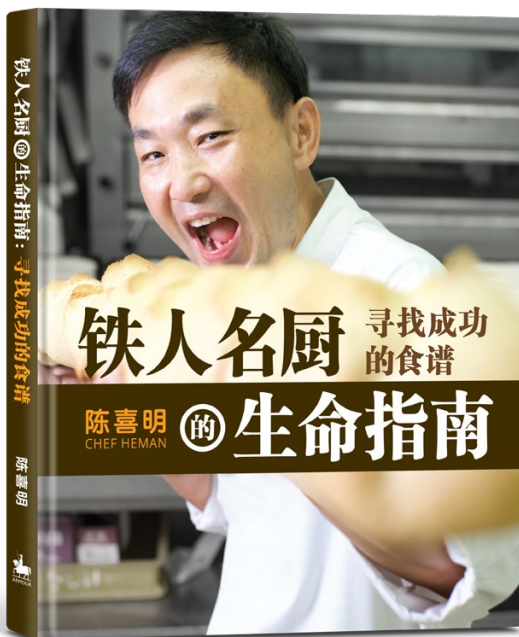


铁人名厨 寻找成功的食谱

陈喜明
CHEF HEMAN

的生命指南



陈喜明，在业界有“铁人名厨”的称号，不仅是名执行总厨，也是名陶艺家、三项铁人比赛选手和三个小孩的父亲。如此风光的背后，很少人知道他的童年生活其实迂回曲折。他曾因阅读障碍症而挣扎，也曾和三教九流之辈混在一起。所幸后来，他翻转了自己的人生。读了这本书，你将会受到激励，更勇敢地去追求成功。

成功的人生犹如一道佳肴，需要这些秘密材料来烹调：

- 懂得临场思考、适应变化、酝酿成功
- 锻炼身体和头脑以变得更坚韧、有耐心，并能够正面思考
- 身体、心智和精神上都不断在成长和提升

PRODUCT DETAILS

Author	陈喜名
No. of Pages	152
Book Size	255 by 210 mm
ISBN No.	978-981-48-0708-1 (Paperback) 978-981-48-0713-5 (Hardcover)
Category	Self-help and Inspirational
Release Date	11 December 2017

Cover Price (excl. GST):

\$28.00 (Paperback)

\$40.00 (Hardcover)



作者介绍

名厨陈喜明是一位多才多艺的人物。他除了拥有20多年的烹饪经验以外，也是一位三项铁人比赛选手和名陶艺家。名厨喜明是国际美食协会、Chaîne des Rôtisseurs 和 Sabre d'Or Singapore 的成员。

For Enquiries:

Armour Publishing
Block 1003 Bukit Merah Central #02-07 Singapore 159836
T +65 6276 9976 | F +65 6276 7564
E sales@armourpublishing.com
W www.armourpublishing.com | facebook.com/armourpublishing
Co. & GST Reg. No : 199104553C

Published by



ARMOUR PUBLISHING