

<<28天超简单排毒>>

图书基本信息

书名：<<28天超简单排毒>>

13位ISBN编号：9787122052506

10位ISBN编号：7122052508

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业

作者：她品

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<28天超简单排毒>>

### 内容概要

肥胖、疲倦、失眠、记忆力下降，都是毒素惹得祸，本书为你量身打造28天排毒计划，营养均衡的排毒餐，轻松简便的排毒操，让你快速排出体内毒素，享受健康、充满活力的每一天。

毒素的产生是不可避免的，但是我们一定要因此付出健康的代价吗？当然不。

《28天超简单排毒》告诉您，只要有意识地改变一下膳食种类，增添一些简单的运动，就可以轻松排毒，获得健康的生活。

本书最吸引我的地方是它为我们制定了28天的具体排毒计划，你可以不必操心今天该吃些什么，该做哪些运动，只要“照书抓药”就可以了。

28天之后，盘点一下自己的排毒成果，应该是很有收获呢。

<<28天超简单排毒>>

书籍目录

第一章 美女无毒一身轻 美女就是要零毒素 看看你中毒有多深 对症下药做解毒高手 全面布置滤毒屏障  
第二章 净化的一周——首先清空体内垃圾 排毒首先通便便 肠道清洁第一关 解毒要靠肝 彻底排除肺毒 清除血液污垢 一天不吃饭身体好舒服 美容觉助肌肤自动排毒  
第三章 均衡的一周——体态轻盈尽显优雅 跟蝴蝶臂说BYEBYE 修炼性感杨柳小蛮腰 雕塑纤纤玉腿 锻造迷人锁骨 秀出玲珑曲线背 晋升芭比娃娃小脸 魔鬼身材变变变  
第四章 养颜的一周——由内而外焕发光盘 角质大扫除 毛孔排毒,让肌肤自由呼吸 排毒祛斑“美人计” 我们一起战“痘”到底 白里透红与众不同 紧致抗衰,逆转时光之轮 冰肌玉骨自水润  
第五章 愉悦的一周——精力旺盛笑容灿烂 让生活空间也排一下毒 挥汗如雨,毒素排出 10分钟冥想>10小时保养 我爱洗澡,皮肤好好 爱香薰,爱自己 音乐,与排毒同在 给心灵也做一个SPA附录 排毒成绩大盘点

<<28天超简单排毒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>