

<<营养排毒>>

图书基本信息

书名：<<营养排毒>>

13位ISBN编号：9787501943111

10位ISBN编号：7501943117

出版时间：2004-11

出版时间：中国轻工业出版社

作者：克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫

页数：125

字数：53000

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>

<<营养排毒>>

内容概要

排毒是一种使健康达到最佳状况的快速、有效方法。

克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫博士在本书中揭示了如何通过饮食、营养补充品、药草、锻炼和水疗法以及如何通过放松、冥想增强排毒功效。

本书还为大家提供了一个低毒维护方案，以便每天都能享受排毒所带来的益处，使你的精力永远都处于一种最佳状态。

<<营养排毒>>

作者简介

克里斯蒂娜·斯科特-蒙克里夫医学博士，英国著名全科医生，顺势疗法专家，英国环境与营养医学协会的成员，畅销书《营养排毒》、《维生素字母表》、《五十岁后的健康生活》的作者，并与他人合著了《女性同种疗法》。

<<营养排毒>>

书籍目录

导言第一部分 什么是排毒，谁需要排毒 什么是排毒 你的生活方式有何毒害 衰弱和康复 排毒是如何发生的 排毒调查表 排毒会涉及哪些内容第二部分 如何排毒 你的排毒方案 瘾：化学物质排毒 30天彻底排毒方案 选择性加强方案 第一周 第二周 第三周 第四周 9天排毒方案 周末增能 迷你禁食和单一饮食 药草和排毒辅助措施 超级蔬菜 水果有助于排毒 营养补剂 副作用的处理 念珠菌 过敏和不耐性 运动 瑜伽 水疗法 解除大脑毒素 放松 冥想和想象 解除环境中的毒素 去除住宅中的毒素 低毒清洁第三部分 保持排毒效果 低毒维护 坚持健身 营养价值高的食物附录 维生素和矿物质

<<营养排毒>>

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>