

<<美人就是这样练成的>>

图书基本信息

## <<美人就是这样练成的>>

### 内容概要

发现增强机体自身清洁功能和自然免疫能力的新途径：简单易行的饮食方案，循序渐进的锻炼方式，随时随地改变您的生活方式114种排毒计划消除现代生活方式给您的健康带来的不利影响！

排毒不分男女，健康一起分享！

本书首先介绍了一些加强排毒系统功能的基础知识；根据这些基础知识和健康建议，通过调节饮食、补充营养。

加强运动以及保健按摩，您即可以控制身体摄入的毒素数量，让机体更加健康。

其次，本书针对不同的毒素成分和您所关心的健康问题给出了14种具体的健康计划方案-比加说，圣诞节或是您的生日马上就要到了，您知道自己到时免不了会多喝几杯，但是您又想避免喝醉酒所带来的种种不适感。

这时，参考本书74页的“宴会前计划”这一部分的内容，您就可以尽量地消除各种不适、又或者您想戒烟，但是觉得戒烟的过程大艰难了，这时您不妨参照本书82页上的“戒烟计划”，根据这些建议，您可以利用机体自身系统的清除能力来减轻烟瘾，从而让戒烟过程变得相对容易许多。

<<美人就是这样练成的>>

作者简介

作者：（英国）海伦·福斯特 译者：曲耀群

<<美人就是这样练成的>>

书籍目录

前言 什么是毒素 机体如何自然排毒 毒素是何时产生的 饮食与排毒 十大排毒食品 其他有效的排毒食品 运动与排毒 有氧运动 东方式运动 简易瑜伽术 外部排毒 刷身 热疗 按摩 使用芳香疗法 吸入法 按摩法 沐浴法 十大芳香精油 服用营养补充剂 副作用实践健康计划身心修身计划抵抗污染计划戒除咖啡因计划无糖计划减压计划 排名前十位的减压方法 五分钟自助减压方案 一日减压方案宴会前计划宴会后(消除宿醉)计划戒烟计划活力恢复计划 日常能量方案强身健体计划 增强免疫力的十大有效方式减重计划 减重饮食方案 减重运动方案 燃脂排毒瑜伽练习 消除水肿按摩 减重计划的延伸美颜计划 美容速成方案.....抗橘皮组织计划长寿计划

<<美人就是这样练成的>>

章节摘录

插图

<<美人就是这样练成的>>

编辑推荐

发现增强机体自身清洁功能和自然免疫能力的新途径{简单易行的饮食方案，循序渐进的锻炼方式，随时随地改变您的生活方式114种排毒计划消除现代生活方式给您的健康带来的不利影响!排毒不分男女，健康一起分享！

<<美人就是这样练成的>>

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>