

<<活力充沛48小时>>

图书基本信息

书名：<<活力充沛48小时>>

13位ISBN编号：9787801097071

10位ISBN编号：7801097076

出版时间：2003-8

出版时间：中央编译

作者：苏茜·格兰特

页数：263

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>

<<活力充沛48小时>>

内容概要

我真的认为这48小时很重要，因此，我最引起你的足够注意！

48小时其实也就相当于一个周末的时间：从星期五午餐时间开始到星期一的午餐时间为止。

仅仅一个周末长的时间，这就是我要求你应当给予自己的“自我”时间。

虽然我不能保证在3天的时间里让你变得腰细腿长，但我却可以向你保证，你将从此走上一条具有健康体魄与精神的道路，而且你将在未来最终获得苗条身材。

本书将让你足不出户就可接受健康指导：它将使你有机会在自己舒适的家中尝试一切你想尝试的东西，而在原来，你可能会因为其价格昂贵而不得不退避三舍。

<<活力充沛48小时>>

书籍目录

序言
内容简介
天然营养为你的周末制定出计划
水
放弃那些不适宜的食品
可供选择的食品
淋巴系统
毒素
水疗法
免疫力和免疫反应
运动节奏
肝脏
综合脂肪
排除毒素的通道
计划
食谱建议
如何在现实生活中实施该计划？

<<活力充沛48小时>>

编辑推荐

《活力充沛48小时》特别警告读者，如果你已经怀孕了，或者正计划怀孕，或者正处在哺乳阶段，或者正在接受某种药物治疗，或者患上了某种慢性疾病，或者正承受某种过敏反应，或者你年纪非常小或非常老，那么请你在接受《活力充沛48小时》所推荐的某种治疗前，在服用某种药物前，在涂抹某种香精油前，或是尝试某种食物或饮料前，先寻求一下专家建议。

<<活力充沛48小时>>

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>