

<<健康排毒100%>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒100%>>

13位ISBN编号：9787501958702

10位ISBN编号：750195870X

出版时间：2007-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：杨宗蓉

页数：132

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>

<<健康排毒100%>>

内容概要

《健康排毒100%》介绍了毒素从哪里来，环境对健康造成的伤害，食物及添加剂的毒素，人体本身代谢后所产生的毒素等说法都有详细的介绍。

并且针对毒素的来源以及排毒的必要性做了完整的介绍。

《健康排毒100%》提供了一套身体全面排毒的计划，可以从了解排毒器官，到利用运动方式或是以最自然、无毒的蔬果排毒法来达到身体全面排毒的最终效果。

作者简介

杨宗荣，台北市立医院附设阳明院区营养师，著有《这样嚼的最健康》。

书籍目录

Part1 无毒生活新主张人工添加剂的影响新陈代谢产生的毒素Part2 让健康美丽更靠近建立正确的排毒观您的体质很“酸”吗？
食物酸碱值知多少？
减“酸”主义，让健康更靠近！
身体排毒系统的巡礼Part3 使您的身体更“有机”如何有效排毒？
您今天排毒了吗？
让您的身体更“有机”！
善用解毒剂，健康多更多！
排毒香草事典玫瑰洋甘菊柠檬马鞭草香蜂草紫苏Part4 这样吃，排毒又健康开胃菜西红柿金枪鱼沙拉生菜培根沙拉白玉翡翠荔枝炒三菇蒜蓉苋菜虾仁百汇开胃牛蒡丝甜酸藕片乳酪沙拉主食/菜类白果烧牛蒡烤香菇盒子蒜头鸡蒜蓉蛤蜊黄豆卤海带山药虾仁盅彩椒牛柳豆腐鲜鱼羹水果牛肉沙拉醋拌海带芽生菜西红柿乳酪水果虾沙拉醋拌洋葱金枪鱼霜降肉卷苹果枸杞虾仁青椒拌金针油醋拌甜椒蔬菜沙拉香烤鳗鱼炆辣小黄瓜蒜蓉芦笋金色飨宴泰式柠檬鳕鱼香烤秋刀鱼日式金枪鱼桂圆炖鸡主食/粥类饮品/甜点香草茶附录

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>