

<<净化心灵>>

图书基本信息

<<净化心灵>>

内容概要

一日解毒、周末解毒、一月解毒、四季解毒都是你“偷得浮生半日闲”的好机会，本书的主旨就在告诉大家，一个直接、简单又令人爱不释手的解毒妙方。

我们会很实际地检查生活中的毒素威胁，确切指出主要问题何在，明白地建议你该如何减低个人的毒素指数。

本书后面几章则提出个人的解毒计划，你可以选择很容易就融入日常生活的月计划，或是选择一个周末来“偷得浮生半日闲”。

如果你有过敏症，对食物敏感或不耐性，简单明了地建议也能帮助你找出过敏原。

本书给你一个让你的生活改头换面的机会，让你在这么一个越来越可怕的世界里，找回对身心健康的掌控权，让你可以有一个干净鲜活的开始。

<<净化心灵>>

解毒果汁营养丰富

解毒菜单变化多

5解毒运动

从呼吸中找到净化解毒的方法，从洋洋洒洒的运动、健身计划 有氧运动、瑜伽、跳弹簧床、骑脚踏车、游泳中，选择适合自己的解毒活动。

用呼吸净化身体

舒展运动活络全身

顶级的瑜伽运动

气功蕴含无限生机

展现超级弹跳运动

游泳舒畅身心

快走带来活力

有氧运动更有氧

重量训练效果佳

骑车让精神更畅快

太极拳缓解压亢

6全方位解毒计划，一日解毒、周末解毒、一月解毒、四季解毒都是你“偷得浮生半日闲”的好机会，可以让你的身体、心理、性灵得到完全的净化，创造属于自己的积极生活宣言。

为解毒做准备

解毒一日记

忧质周末解毒计划

1个月的解毒原则

轻松安排长期解毒

728天让你充满活力

28天的解毒周期，是新世纪的内在净化革命，可以让身体安全有效地祛毒，让你自然享受拥有活力的自在和快乐，更加展现动人的自信风采。

<<净化心灵>>

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>