

<<改变一生的排毒计划>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的排毒计划>>

13位ISBN编号：9787506446389

10位ISBN编号：7506446383

出版时间：2007-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：尼什·乔什

页数：141

字数：180000

译者：张雪莲

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>

<<改变一生的排毒计划>>

内容概要

本书将带你进入一个全新的食品和营养世界。

乔什医生的全面排毒计划主要是让你通过减少特定食物的摄入量而不是完全拒绝它们来达到排毒的目的。

他所提出的排毒方法将会涉及你的生活方式、饮食、情感需求、家庭和工作环境、体育运动、外部压力以及亚健康体质等各个方面。

遵Ñ¬这一排毒计划会让你体重下降、眼睛更加光亮有神、更加自信，无论是自我感觉还是别人看起来都更加年轻、快乐。

<<改变一生的排毒计划>>

作者简介

尼什·乔什，在正骨疗法和印度生命吠陀医学疗法方面成绩显著，他汲取东西方传统医学的精华，创立了一套独特的保健方法，备受各方人士的推崇。他曾是戴安娜王妃的御用健康医师，多年来，为诸多社会名流提供养生咨询。他在伦敦开设的诊所享誉全球，而且还著有多本营养类的

<<改变一生的排毒计划>>

书籍目录

前言第一章 全面排毒原则第二章 排毒的准备工作第三章 排毒食品第四章 排毒饮品第五章 排毒计划 第六章 保持阶段第七章 针对具体症状的全面排毒第八章 补充疗法第九章 保持永久的整体健康第十章 魔力食谱

<<改变一生的排毒计划>>

章节摘录

插图

<<改变一生的排毒计划>>

编辑推荐

《改变一生的排毒计划》：戴安娜王妃的御用医生、国际知名医学专家为你带来21天轻松全面的排毒计划，帮你打造容光焕发、活力四射的人生。

让你更苗条、更健康、更快乐的承诺。

转基因食品会对身体造成什么影响？

舌相能反映怎样的健康状况？

有机食品是最好的食品吗？

在餐厅就餐时如何选择更健康的食物？

排毒期间应该多吃哪些食品？

健康的购物篮里应放些什么东西？

现在，就让乔什医生来为你指点迷津吧！

<<改变一生的排毒计划>>

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>