

<<排毒减肥实战计划>>

图书基本信息

书名：<<排毒减肥实战计划>>

13位ISBN编号：9787506446402

10位ISBN编号：7506446405

出版时间：2007-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：凰朝工作室

页数：119

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>

<<排毒减肥实战计划>>

内容概要

一个没有经过排毒的成年人，体内通常会存在4千克甚至更多的黏液状有毒废物——毒素。毒素是导致肥胖的因素之一。

根据造成肥胖的毒素种类不同，本书设计了排除宿便实战计划、脂肪型肥胖实战计划消除内脏脂肪与毒素、水肿型肥胖实战计划消除水毒等内容。

通过我们提供的检测题，读者可以找出自己的肥胖类型，依照相应建议实施减肥。

《排毒减肥实战计划》倡导一种“瘦身、健康、快乐”的理念，使读者拥有一套简便而科学的减肥计划，健康地实现瘦身理想。

<<排毒减肥实战计划>>

书籍目录

Part 1 基础知识篇 实战前的理论准备 排毒——减肥前的紧急课题 全面清理身体毒素，提高基础代谢能力 找出自己的理想体重 安全瘦身的原则 附：翔实填写一周的减肥记录 Part 2 排毒减肥轻食计划 怎么“吃”的5种方法 轻食减肥法 吃对营养素才能减肥 轻食烹调13大原则 外卖10大要诀 12道好吃又好做的排毒减肥轻食餐 Part 3 排除宿便后踏上轻盈的减肥之旅 怎么“排”的6种方法 测测你的肠道年龄 肠道——窈窕身材的关键 润肠通便食物大比拼 附：有益肠道的保健食品 中医按摩排宿便 瑜伽运动排毒法 汉方中草药排毒法 Part 4 排毒减肥运动计划 怎么“消耗”的9种方法 最有效减脂的有氧运动到底是什么 小小哑铃让你更窈窕 紧实肩背的哑铃操 甩掉“蝴蝶袖”的上臂哑铃操 前臂减脂的哑铃操 俏臀哑铃操 轻松美化曲线的普拉提 普拉提瘦身实战计划 Part 5 水肿型肥胖实战计划 消除水肿，最易见效 你是哪种体质的美眉 水肿从哪里来 10种排水食物吃出紧致身段 发汗消肿法 运动消肿法 消除腿部水肿按摩法 Part 6 脂肪型肥胖实战计划 消除内脏脂肪与毒素的5种方法 Part 7 汉方排毒减肥实战计划 老祖宗的智慧 Part 8 懒人排毒减肥实战计划 生活中随时随地的调理，让减肥如此easy Part 9 愿不愿尝试一下 市面上的13种商业排毒减肥法 Part 10 榜样的力量是无穷的 明星们的排毒减肥方略

<<排毒减肥实战计划>>

章节摘录

插图

<<排毒减肥实战计划>>

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>