

<<喝对蔬果汁瘦身百分百>>

图书基本信息

书名：<<喝对蔬果汁瘦身百分百>>

13位ISBN编号：9787530854846

10位ISBN编号：7530854844

出版时间：2010-2

出版时间：王宝玲 天津科学技术出版社 (2010-02出版)

作者：王宝玲

页数：224

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>

<<喝对蔬果汁瘦身百分百>>

内容概要

《喝对蔬果法瘦身百分百》选取的瘦身蔬果汁是通过营养师的推荐而精心选择的，通过饮用瘦身蔬果汁，不仅能清理你体内的“毒素”，让你健健康康瘦下来，而且还能补充维生素和矿物质，逐步改善体质，提高免疫力，在饮品升级的同时，让健康瘦身升级。

自制瘦身蔬果汁有很多好处，不仅可以依个人爱好调味，增减浓度，养成活用手边蔬果材料的习惯，最大的好处是卫生可靠、新鲜自然、营养不流失，且不含任何色素、香料、防腐剂及糖精等化学原料，因此具有百分之百的安全性，可以完全放心地饮用。

<<喝对蔬果汁瘦身百分百>>

书籍目录

瘦身可以有汁有味瘦身蔬果汁排行榜瘦身测试：选择适合你的瘦身方法制作蔬果汁好用法宝大集合

第一章 清体——排净毒素蔬果汁排除宿便：宿便足肥胖的楸源三果综合汁——便秘烦恼没有了西瓜苹果梨汁——缓解便秘，清热解暑苹果白菜汁——排出体内毒素一身轻桃子香瓜汁——缓解便秘带来的不适草莓花椰汁——便通尿顺心情好甜瓜优酪乳——加强肠的蠕动和机体代谢猕猴桃梨汁——通顺肠道，软化血管草莓大头菜瓜汁——体内废物一点不留双果柠檬汁——调节肠胃，预防便秘甘蔗西红柿汁——消暑解渴，通便利尿葡萄花椰菜梨汁——远离便秘的折磨酪梨水蜜桃汁——体内毒素一扫空莓凤葡萄柚汁——帮助体内排水，改善便秘葡芹菠萝汁——刮除肠道内的垃圾西瓜柠檬汁——让你的身体不留一点杂质南瓜汁——要想排毒就多喝，石榴苹果汁——清理肠胃，缓解便秘毛豆橘子奶——促进肠胃蠕动，有益消化及排泄苦瓜蜂蜜姜汁——清热又败火苹果香蕉梨汁——消除疲劳，排毒养颜木瓜牛奶蜜汁——解脾和胃，平肝舒筋胡萝卜梨子汁——缓解肾脏病、肝病，改善便秘桃子苹果汁——刮除肠胃的有毒物质苹果黄瓜汁——整肠利尿消热利尿：毒素排出去，身体瘦下求葡萄芋茎梨汁——化痰祛湿，益脾胃西红柿柠檬果汁——抗氧化功能能防癌马铃薯胡萝卜汁——通气利尿，减肥苹果西芹柠檬汁——带走身体的脂肪芒果柠檬汁——加快排毒速度香蕉苹果汁——体内毒素留不住芒果茭白牛奶——去热止渴利尿柠檬柳橙瓜汁——利尿，缓解肾病桂圆枸杞枣汁——抑制癌细胞生长柿子胡萝卜汁——清热止渴，凉血止血苹果大头菜汁——清热利尿全身轻清爽柳橙蜜汁——清清爽爽不憋尿菠萝果菜汁——改善便秘，消除疲劳卷心菜芒果蜜汁——缓解胃溃疡、肾脏病葡萄大头菜梨子汁——改善面部浮肿紫苏菠萝酸蜜汁——润畅肠道，美容滋补梨子鲜藕香瓜汁——润肺通便，清热排毒大白菜糙米汁——通利肠胃，清热解毒排毒有妙招：排毒原来真的很简单苹果油菜汁——排毒养颜有特效苹果白菜柠檬汁——瘦得健康有活力柠檬葡萄柚汁——排尽毒素，自然瘦得健康木瓜香蕉牛奶——让你睡到自然瘦，西红柿芒果柚汁——让你恢复旺盛精力草莓果菜汁——养颜排毒，安稳睡眠桑葚青梅杨桃汁——消化好排毒自然快山药菠萝枸杞汁——提高免疫力，降低胆固醇葡萄生菜梨子汁——睡眠中安静排毒五色蔬菜汁——排尽毒素不长斑卷心菜蜜瓜汁——通便利尿，清热解燥草莓芹菜果汁——消除暑热和烦躁

第二章 纤体——消脂瘦身蔬果汁

第三章 补体——食疗保健蔬果汁

第四章 美颜美白蔬果汁

第五章 健康养颜花果醋

<<喝对蔬果汁瘦身百分百>>

章节摘录

插图：

<<喝对蔬果汁瘦身百分百>>

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>