第一图书网, tushu007.com

<<天然排毒>>

图书基本信息

书名：<<天然排毒>>

13位ISBN编号：9787532388158

10位ISBN编号：7532388158

出版时间：2007-2

出版时间：上海科技

作者：凝子

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

内容概要

随着物质生活的日益丰富，人们的生活、消费发生了变化，同时健康的理念也融入了人们的生活。
各大药店、商场琳琅满目的柜台上，排毒保健的药品、饮料等也陆续粉墨登场，从中可以发现“排毒强身”已经在现代人的健康生活中占有重要的席位。
爱美的女士们对于健身、减肥、美颜津津乐道的时候，往往会忽视这些都跟排毒息息相关。
男士们对排毒又是什么态度呢？
很多男士一听到“排毒”这个词，会表现出一脸不屑，立刻联想到“那是女人的专利”，他们认为男人既不用考虑美白，又不用塑身，更不用排毒。
其实恰恰相反，不断的应酬交际，工作的劳苦奔波，事业上的挫败感以及各方面的压力，都使男人心理上的压迫感日益增大却不能得到宣泄。
对于中老年人来说，毒素更是健康的大敌，随着年龄增长，中老年人身体机能逐渐衰退，排毒的重要性毋庸置疑。
本书从多个角度介绍了与毒素相关的知识，指导我们如何通过饮食、运动、按摩等方式促进排毒顺畅；同时推荐了多款实用净化排毒食谱，引导如何进行情绪排毒，为我们指引了一条健康生活的快捷方式。
珍重我们的身体，坚持天然排毒这个健康理念，才能让我们以健康的体魄、充沛的精力迎接美丽人生；才能以更年轻、更活力、更积极的态度来拥抱美好生活！

<<天然排毒>>

书籍目录

PART 1 毒素之说 排毒排的是什么毒 “ 毒 ” 从何而来 毒素危害健康 毒素积聚身体的表现PART 2 通畅管道 美丽由排便开始 从“ 吃 ” 到“ 排 ” 全过程 宿便是颠覆美丽的万恶之源 增强大肠排毒6种方法 运用掌指功夫排毒 想排毒吗?来做“ 肠体操 ” 排毒润肠食物 肠道“ 大扫除 ” OL排毒清肠实录PART 3 排毒美容 何谓肌肤毒素 自由基带来的健康损害 肌肤为什么要排毒 时尚排毒美颜方案 整合青春秘诀 坚决不做黄脸婆 自制面膜靓得健康 肌肤排毒天然护理法PART 4 运动排毒 运动改变体质最有效 腹式呼吸益处多 流汗排毒PART 5 禁食排毒 为什么要禁食 毒素引致常见症状 禁食前要做准备 适时禁食有效排毒 禁食排毒注意事项 禁食带来健康惊喜PART 6 净化排毒食谱 简易排毒天然果汁 排毒食疗 健康排毒靓汤 对“ 症 ” 下药，轻松排毒 慎选“ 排毒 ” 食物 PART 7 妙用水茶醋排毒 水的妙处 茶的排毒妙用 花草茶排毒轻松简单 食醋排毒法PART 8 情绪排毒 宣泄情绪毒素，让心灵呼吸 压力释放 快乐是减压最佳处方 精神排毒小方略 优质睡眠带来好心情附录

第一图书网, tushu007.com

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