

<<女性排毒坊>>

图书基本信息

书名：<<女性排毒坊>>

13位ISBN编号：9787533739799

10位ISBN编号：7533739795

出版时间：2008-1

出版时间：安徽科技出版社图书服

作者：刘青

页数：116

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>

<<女性排毒坊>>

内容概要

本书为女性朋友提供食疗排毒、运动排毒、精神排毒等科学有效的排毒方案，内容配有大量彩色插图、照片、适合年轻爱美女性阅读。

食疗排毒、运动排毒、精神排毒大大排毒法宝及其他排毒妙招，让女性朋友无毒一身轻，健康生活每一天。

<<女性排毒坊>>

书籍目录

PART 1：女性排毒漫谈 什么是毒 女性为什么会中毒 毒素对女性的危害 哪些毒素会使你老得快 怎样检查自己是否中毒 你适合哪种排毒方法PART 2：食疗排毒 蔬菜食疗排毒 杂粮食疗排毒 水果食疗排毒 菌藻食疗排毒 茶饮食疗排毒 蔬果汁食疗排毒PART 3：运动排毒 运动为何可以排毒 经典居家排毒运动 清肠排毒养生操 瑜伽中的排毒招式 肌肤排毒运动术 运动排毒的误区 女性运动排毒注意事项PART 4：精神排毒 你有精神压力吗 给自己做个压力测试吧 你的心理压力超标吗 你属于压力大的那个人吗 释放压力，让心灵呼吸 食物可缓解精神压力 运动可缓解精神压力PART 5：其他排毒方法 饮水排毒 沐浴排毒 按摩排毒 咳嗽排毒 睡眠排毒 通便排毒 精油排毒 热石排毒 断食排毒 中医排毒

<<女性排毒坊>>

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>