

<<排毒真痛快>>

图书基本信息

书名：<<排毒真痛快>>

13位ISBN编号：9787801598370

10位ISBN编号：7801598377

出版时间：2005-4-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：秦爽

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>

<<排毒真痛快>>

内容概要

本书地对现代人不堪毒的困扰，详细地介绍了多种方法，从简单的日常饮食，运动入手，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。

无论你追求的是美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，都要从排毒开始，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，才能让您充满活力。

当排毒日渐成为人们津津乐道的话题时，本书的及时出版，可以减少很多无谓的金钱和时间上的浪费。

排毒不是一两次健身和几盒药丸就能解决的，把排毒变成生活的一部分，在自然的坐卧行走中排毒，才是其精要所在，希望本书能为更多人免受毒素的侵害，贡献一份绵薄的力量。

<<排毒真痛快>>

书籍目录

1 昨天，你中“毒”了吗？

2 今天，你排“毒”了吗？

3 排毒锦囊之饮食排毒

4 排毒锦囊之运动排毒

5 排毒锦囊之精神排毒

6 排毒方法你选谁？

后记 明天，还你一个无毒的我

<<排毒真痛快>>

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>