

<<无毒一身清>>

图书基本信息

书名：<<无毒一身清>>

13位ISBN编号：9787801975980

10位ISBN编号：7801975987

出版时间：2006-12

出版时间：企业管理出版社

作者：王舒

页数：275

字数：200000

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>

<<无毒一身清>>

内容概要

本书从最简单的日常作息、饮食、运动等方面入手，详细系统地介绍了多种健康、实用、有效的排毒方法，并结合中西自然疗法，详细介绍了刮痧、按摩、香熏、瑜伽等辅助排毒方法，从内而外、循序渐进地调理你的身心，为你引导一个正确、规律、有益的生活方式，让你远离毒素困扰、轻松排毒。

<<无毒一身清>>

书籍目录

前言健康排毒“食”为先 警惕——“毒”从口入 莫让“毒”从口入 认识食物中的有害物质 肉食中的毒素 科学认识食品添加剂 高温烹调——健康杀手 含铅食品危害记忆力——让儿童远离铅中毒 腌制食品存在致癌隐患 美味健康能兼得 不吃早餐害处多 清毒排毒水为上 喝水杯首选玻璃杯 合理储藏、科学加工，方能食无忧 生食排毒养生法 美味排毒新主张——健康排毒套餐 改变不良的饮食习惯 好身体，吃出来 谷物食物——人体的能量源 蔬菜——人体的“物理扫帚” 膳食纤维——“绿色清道夫” 食物中的人体毒素“搬运工” 十八种排毒食物大集合 电脑族的健康饮品 五款排毒养颜的蔬菜汁 花花草草排毒法——清新花草茶 抗氧化食物抗衰老 妙不可言的排毒水果运动排毒全身轻 自在运动，轻松排毒 用运动调动人体排毒功能 简单有效的有氧运动 运动排毒六式 瑜伽排毒——最时尚的排毒运动 居家运动助排毒 轻松“肠体操” 收腹体操 “办公族”的工间操 自然排毒一扫清 自然环境中的毒素 紫外线的伤害 水污染——不容忽视的健康大敌 土壤污染的特点和危害 有害重金属对人体的危害生理排毒血脉通物理排毒看疗效精神排毒神气爽四季排毒总动员主要参考书目

<<无毒一身清>>

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>