

<<排毒瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<排毒瑜伽>>

13位ISBN编号：9789862482728

10位ISBN编号：9862482729

出版时间：山嶽文化圖書有限公司(日月文化)

作者：陳慕純，吳妍瑩 著

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>

<<排毒瑜伽>>

內容概要

當 內科腦神經權威醫師 遇上 瑜珈達人13個身體重點部位排毒的祕密2週基礎全身瑜珈功法一次解決你長年疾病的困擾，養成健身好習慣！

第一本結合西醫觀點與經絡瑜珈的排毒書！

由內科腦神經權威醫師與瑜珈達人合作撰寫，不僅讓你更瞭解自己的身體，解決便秘、潰瘍、結石、發炎、過敏、肥胖、糖尿病、高低血壓、動脈硬化、頭痛、失智、更年期障礙……等狀況，更匯整出常見問題與醫師建議，解答你最想知道的健康疑問。

13個身體部位與55個瑜珈功法，切合搭配、循序漸進，100%淨化體內毒素！

附?2週排毒規劃表X 2週排毒瑜珈功法DVD，重點排毒最Easy！

本書特色做一、台大內科腦神經權威醫師X瑜珈達人，透過西醫觀點X瑜珈經絡功法的絕佳組合，全方位療癒身心健康。

二、2週排毒規劃表，每日1項飲食生活重點+1項瑜珈功法，14天循序漸進，養成淨化身體好習慣。

三、2週排毒瑜珈功法DVD，一起跟著瑜珈大師在家輕鬆四、13個身體重點部位自然深層排毒，抗老養生、預防癌症，啟動活化機制，展開身體全面大掃除！

五、揭開體內毒素的祕密，解決便秘、潰瘍、結石、發炎、過敏、肥胖、糖尿病、高低血壓、動脈硬化、頭痛、失智、更年期障礙……等症狀，延緩老化、瞭解自己身體，健康保健沒煩惱！

本書重點一、13個重點部位的排毒保養，讓身體自然排出不必要的毒素 1、從腸胃出發，循序漸進至肝膽、細胞、免疫力、新陳代謝、姿態、呼吸、心臟血管、頭腦保健、睡眠、延緩老化、泌尿生殖系統、情緒……瞭解你的身心狀態。

2、排除飲食、社會中無可避免的毒素，讓身體運作更順暢，延緩老化，更預防癌症發生，以自然健康、生活中可輕易做到的方式，保健你的身體。

3、整理陳醫師長年和民眾互動的問與答，解決讀者最想知道的健康疑問。

二、55個瑜珈功法，排毒養生更進階 1、針對身體各個部位，搭配最精準且做得到的瑜珈功法。

2、結合瑜珈與經絡，有效調節身體不適。

3、圖解詳細步驟，跟著瑜珈老師一步步邁向更健康的自己。

三、2週排毒規劃表 + 2週排毒瑜珈功法DVD，跟著做就淨化身心 1、14天飲食生活 + 瑜珈動作，循序漸進，越來越健康。

2、每天改善1項生活元素，做1個瑜珈動作，輕鬆達成排毒目標。

3、跟著DVD做瑜珈，一次重點打擊毒素，全方位淨化。

<<排毒瑜伽>>

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>