

<<營養博士教你自然排毒最健康>>

图书基本信息

书名：<<營養博士教你自然排毒最健康>>

13位ISBN编号：9789867137654

10位ISBN编号：9867137655

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：謝明哲 著

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>

<<營養博士教你自然排毒最健康>>

內容概要

營養專家教你每天一杯蔬果汁，輕鬆擁有最自然健康的無毒生活！

謝明哲教授，台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長，擁有營養學的多年教學經驗、專業的權威...他每天早晨喝一杯排毒蔬果汁、做排毒健康操，他，血液中的抗氧化能力是一般年輕人的3倍！

為什麼他可以擁有如此健康的身體？

重點就在於自然的排毒生活。

謝明哲教授在書中教導讀者從生活週遭的毒、飲食中的毒開始認識起，以最清楚明瞭的方式讓你避開生活中無處不在的毒素。

循序漸進地介紹擁有超強排毒功能的營養素、食材，快速排出毒素的輕食、果汁、茶飲食譜...以及排毒生活最不可少的生活妙招、排毒運動操等，專家不藏私地完全公開個人的自然排毒生活！

你還再對「排毒」兩字感到困惑嗎？

不知道該怎麼計畫自己的「排毒生活」嗎？

就讓謝明哲教授帶你走進他獨到的自然健康的無毒生活！

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>