

<<清腸排毒美人>>

图书基本信息

书名：<<清腸排毒美人>>

13位ISBN编号：9789867137685

10位ISBN编号：986713768X

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：石玉鳳 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>

## <<清腸排毒美人>>

### 內容概要

內容簡介腸道老化，是便秘、小腹、壞臉色的元凶！

高壓力的現代生活，讓20歲的你，卻有50歲的腸道？

小心！

腸道不健康，身體細胞變得衰老，腹瀉、痘痘、肥胖等問題也隨之而來！

為什麼腸道會老化？

因為生活中隱藏了許多危害腸道健康的因子，所以，為了拯救腸道健康，11種虐待腸道的錯誤習慣，你不能不知道！

腸道是人體最大的免疫器官，當腸道開始老化，對抗病毒、排毒、清宿便的能力自然會下降！

本期針對健康、窈窕、美麗三大層面，提供中西醫全方位的調養祕笈，透過天然的飲食及生活調理，加上輔助食品的幫忙，就能早日恢復腸道機能！

此外，更特別收錄9招清腸瘦身瑜伽操及11種對症按摩法，搭配潤腸美肌的輕體食譜幫你擺脫「超齡」腸道，輕鬆告別宿便、小腹、壞臉色！

<<清腸排毒美人>>

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>