

<<净化心灵>>

图书基本信息

<<净化心灵>>

内容概要

一日解毒、周末解毒、一月解毒、四季解毒都是你“偷得浮生半日闲”的好机会，本书的主旨就在告诉大家，一个直接、简单又令人爱不释手的解毒妙方。

我们会很实际地检查生活中的毒素威胁，确切指出主要问题何在，明白地建议你该如何减低个人的毒素指数。

本书后面几章则提出个人的解毒计划，你可以选择很容易就融入日常生活的月计划，或是选择一个周末来“偷得浮生半日闲”。

如果你有过敏症，对食物敏感或不耐性，简单明了地建议也能帮助你找出过敏原。

本书给你一个让你的生活改头换面的机会，让你在这么一个越来越可怕的世界里，找回对身心健康的掌控权，让你可以有一个干净鲜活的开始。

<<净化心灵>>

书籍目录

1从生活中自然解毒

今日世界是个毒素横流的战场。

为了健康，现在就应该开始反击，找出生活中囤积大量毒素的地方，从整理你的生活——你的家，你的工作场所——开始，打一场漂亮的解毒战争。

净化环境从你开始

新家处处是危机

小心看不见的危险

远离有毒的家务用品

家用杀虫剂足以致命

磁场压力的危害

如何保卫你的房子

清除杂乱解毒法

美化温馨卧室

净化工作场所

2心灵也要绿化解毒你的心灵中毒多深？

规划你的时间、远离有害的情绪。

适时表达你的情绪、积极的自我鼓励，都能帮你打赢这场心灵的解毒圣战。

你的心灵中毒多深

时间管理解毒法

谁是偷走时间的贼

节省时间的诀窍

远离有害的情绪

3健康窈窕解毒技巧

放松、冥想、专心、想象、干刷、芳香精油、矿泉浴、海盐按摩浴、苹果醋浴可以让你更加健康窈窕，做到真正的身心灵健康环保。

放松冥想净化杂念

5分钟想象解毒

专心是一帖良药

芳香疗法更舒活

解毒芳香精油

干刷解毒更别致

用水疗宝贝自己

4净化饮食吃出苗条

养肝汤、胡萝卜汁、芹菜汁、水果坚果粥、烤洋芋、蔬菜汤等都是健康生活的最佳排毒饮食，从现在开始做好体内环保，吃出健康苗条。

人体可以自然解毒

健康饮食指南

解毒也有禁忌

小心辐射食物

水——健康的活泉

现代人流行过敏

<<净化心灵>>

解毒果汁营养丰富

解毒菜单变化多

5解毒运动

从呼吸中找到净化解毒的方法，从洋洋洒洒的运动、健身计划——有氧运动、瑜珈、跳弹簧床、骑脚踏车、游泳中，选择适合自己的解毒活动。

用呼吸净化身体

舒展运动活络全身

顶级的瑜珈运动

气功蕴含无限生机

展现超级弹跳运动

游泳舒畅身心

快走带来活力

有氧运动更有氧

重量训练效果佳

骑车让精神更畅快

太极拳缓解压亢

6全方位解毒计划，一日解毒、周末解毒、一月解毒、四季解毒都是你“偷得浮生半日闲”的好机会，可以让你的身体、心理、性灵得到完全的净化，创造属于自己的积极生活宣言。

为解毒做准备

解毒一日记

忧质周末解毒计划

1个月的解毒原则

轻松安排长期解毒

728天让你充满活力

28天的解毒周期，是新世纪的内在净化革命，可以让身体安全有效地祛毒，让你自然享受拥有活力的自在和快乐，更加展现动人的自信风采。

<<净化心灵>>

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>