第一图书网, tushu007.com

<<排毒美人>>

图书基本信息

书名：<<排毒美人>>

13位ISBN编号：9787534130533

10位ISBN编号：7534130530

出版时间：2007-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：李月英　编

页数：166

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当今世界，毒物横流，可以说我们每天都生活在一个有毒的环境中。
生态恶化、环境污染，细菌、病毒、重金属、电磁辐射、农药等无时无刻不在损害着我们的身体。
再加上人们自身生活方式、行为的扭曲和错误（如不洁饮食、饮酒等），都严重影响着人们的身心健康。
每个女人都渴望拥有苗条的身材、靓丽的容貌、滋润的肌肤，这些都需要一个体内清洁而无毒素的健康基础。
而毒素使你的肌肤新陈代谢放缓，容易变得干燥、紧绷；毒素使你的脸面出现黄褐斑、色素沉着和粉刺；正是毒素，才造成你身材肥胖臃肿。
所以说，毒素才是你身体最大的敌人。
饮食排毒能科学、有效地排出体内毒素。
本书精选了17种热门排毒水果、16种高效排毒蔬菜、14种超级排毒五谷，更有针对10大现代病症的排毒餐，将美味与排毒功效完美结合，让你在享用美食的同时清除体内毒素，获得健康的身心和美丽的容貌。

书籍目录

PART 1　警惕身体内9大危险毒素　过量自由基　疾病与衰老的真凶　宿便　癌症的温床　淤血　女性健康杀手　酒毒　损害肝功能的元凶　高胆固醇　动脉硬化危及生命　体内脂肪堆积　健康危害信号　脂质沉淀　血液循环的克星　高血糖　糖尿病的“甜蜜”伙伴　酸性血液　亚健康的根源PART 2　生食、素食和断食排毒　饮食排毒　膳食纤维排毒功劳大　健康排毒餐的原则　有助排毒的营养素食排毒　生食排毒　断食排毒PART 3　17种热门排毒水果　猕猴桃　天然维生素宝库　菠萝　纤维丰富的便秘克星　梨　果中泉水最滋养　芒果　独一无二的明目高手　西瓜　利尿解署的“大众医生”　……PART 4　16种高效排毒蔬菜PART 5　14种超级排毒五谷及其他PART 6　10大现代病对症排毒餐附录　认识人体解毒器官

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