

<<轻松排毒>>

图书基本信息

书名：<<轻松排毒>>

13位ISBN编号：9787545400915

10位ISBN编号：7545400917

出版时间：1970-1

出版时间：广东经济

作者：柯雪莲

页数：99

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>

## <<轻松排毒>>

### 前言

女人的美丽就如同一道好菜，要想让色、香、味都达到完美，就必须从头到脚，从内到外，从方方面面的小细节入手，来精心地呵护全身的肌肤！

你对自己的肌肤不满意吗？

相信许多女性都有这样的想法，都希望凝肌玉肤，肌肤永远像新生婴儿一般水嫩，这是爱美女性永远不变的追求、也是这个时代永不停止的时尚风潮。

但是，过多的女性只注重于面部的保养，而忽略掉了对身体其他部位的照顾，例如：爱长痘痘的背部肌肤、粗糙的胳膊肤质、过多的腿毛，等等，这些小细节都是阻碍你美丽指数升级的杀手！

因此，在美丽面部的同时，你需要将更多的爱给予那些隐藏在衣服下的肌肤，只有这样，你才能美得更彻底、更健康！

亡羊补牢，为时未晚，无论你的肌肤处于哪种状态，从现在开始，参照《全面护肤》这本美丽手册，精心地呵护全身的肌肤，健康又美丽的肌肤会再次恢复到婴儿般的水嫩！

只有拥有美丽、健康肌肤的女人，才如同拥有开启时光之门的钥匙、能够保持永远的年轻漂亮！

## <<轻松排毒>>

### 内容概要

我们身体中到底含有多少毒素呢？

皱纹越来越多、小腹越来越突出，以及消化道疾病、抵抗力下降、容易发胖、便秘等问题是不是在你的身体里日益突现呢？

如果存在这些问题，那就是身体在提示你，该排毒啦！

本书从最简单的日常作息、饮食、运动等方面入手，详细地介绍了多种健康、实用、有效的排毒方法，从内而外、循序渐进地调理你的身心，为你引导一个正确、规律的生活方式，让你远离毒素困扰，轻松排出毒素。

## <<轻松排毒>>

### 书籍目录

第一章 今天你排毒了吗 你的肌肤中藏了多少毒素 “排毒”对我们真有那么重要吗 人体内的毒素是怎么来的 你知道身边潜伏的毒素有哪些吗第二章 排除毒素养出好容颜 肌肤完全排毒保养方案 3大部位肌肤排毒主攻策略 分秒必争的排毒全天计划 睡出来的排毒养颜3大攻略 三招排毒术做美丽无毒女 抗衰老的紧肤排毒方法 排毒疑问一一解惑第三章 让排毒也享受运动之美 排毒运动方法大推荐 居家简易运动排毒 沐浴毛巾排毒操 泡澡后的排毒体操 靓妞必练的清肠排毒操 让你享“瘦”的排毒瑜伽操 适合办公室OL的排毒健美操第四章 食物排毒保健康 排毒食谱帮你排清身体毒素 排毒美食对抗现代污染 绿色饮食排毒4大方略 健康排毒的水饮食 清肠排毒美味食疗法 黑醋排毒三法 红糖排毒既安全又美白 七种经典茶助女性排毒瘦身 蔬菜汁帮你排除毒素 日常排毒养颜食物集锦第五章 受用终生的排毒好方法 7个好习惯为身体排毒加分 新奇的排毒好方法 超级实用的按摩排毒手法 各种状态不好的人该如何排毒 排毒实例解析 精油芳香排毒法 营养师教你排毒加减法 适合秋冬的排毒减肥方法

<<轻松排毒>>

章节摘录

插图：

## <<轻松排毒>>

### 编辑推荐

参照《全面护肤》这本美丽手册，精心地呵护全身的肌肤，健康又美丽的肌肤会再次恢复到婴儿般的水嫩！

女人的美丽就如同一道好菜，要想让色、香、味都达到完美，就必须从头到脚，从内到外，从方方面面的小细节入手，来精心地呵护全身的肌肤！

你对自己的肌肤不满意吗？

相信许多女性都有这样的想法，都希望凝肌玉肤，肌肤永远像新生婴儿一般水嫩，这是爱美女性永远不变的追求，也是这个时代永不停止的时尚风潮。

但是，过多的女性只注重于面部的保养，而忽略了对身体其他部位的照顾，例如：爱长痘痘的背部肌肤、粗糙的胳膊肤质、过多的腿毛，等等，这些小细节都是阻碍你美丽指数升级的杀手！

提升靓丽形象，成就迷人风采。

在美丽面部的同时，你需要将更多的爱给予那些隐藏在衣服下的肌肤，只有这样，你才能美得更彻底、更健康！

亡羊补牢，为时未晚，无论你的肌肤处于哪种状态，从现在开始，轻巧便利，小女子随身必备书。

从头到脚与自己的身体对话，绝不放过任何一处危害肌肤的小细节！

让身体的每寸肌肤时时刻刻都在最佳状态。

#### 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>