第一图书网, tushu007.com

<<排毒减肥>>

图书基本信息

书名：<<排毒减肥>>

13位ISBN编号：9787801159205

10位ISBN编号：7801159209

出版时间：2005-4-1

出版时间：当代世界出版社

作者：金昭亨

译者：陈佑伟

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

金昭亨的排毒减肥法认为，肥胖是体内气流循环停滞造成的，而这种停滞是由体内毒素过多堆积引起的。
因此，我们要首先通过消除体内毒素来治疗肥胖，进而达到改善健康状态的目的。

根据造成肥胖的毒素种类的不同，排毒减肥法将肥胖分为瘀血型、水毒型、痰滞型三类。
通过检测，读者可以找出自己的肥胖类型，依照相应的减肥法实施减肥。

本书所选的方法都是一般人易学的、能除去各类肥胖原因的最有效的方法。
尤其是经穴的位置通过穴位图进行展示，对于专业术语尽可能使用浅湿的语言解释。

排毒减肥法需与食物疗法相结合才能得到很好的疗效。
本书的食谱是针对各类肥胖的解毒专门制订的。
读者根据自身的体重与身体状态选择即可。

本书是为那些注意服用维生素、重视运动、懂得爱惜自己的女性而写。
我们都生活在毒素无处不在的环境中，只有清理了那些不断在体内堆积的毒素，才能达到既减肥又健康的效果。

希望所有的女性通过本书，能够祛除体内和心灵的毒素，拥有健康、苗条的身材。
事实上，排毒法并不只是适用于那些想使身体变得苗条的女性们，排毒减肥法也真是最好的保健法。

<<排毒减肥>>

书籍目录

第一章 关于排毒减肥的基础知识
第二章 排毒减肥法第一阶段——净化
第三章 淤血型排毒减肥法的其他阶段
第四章 水毒型排毒减肥法的其他阶段
第五章 痰滞型排毒减肥法的其他阶段
第六章 想减哪儿就减哪儿的局部减肥
第七章 排毒减肥食谱烹饪法

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