第一图书网, tushu007.com

<<流行排毒健康法>>

图书基本信息

书名：<<流行排毒健康法>>

13位ISBN编号：9787802200807

10位ISBN编号：7802200806

出版时间：2007-1

出版时间：中国画报出版社

作者：排毒研究会

页数：95

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

<<流行排毒健康法>>

内容概要

总是感觉身体疲倦、心情不舒畅、皮肤粗糙暗淡，这些症状的持续又加上饮食过量导致体重无法控制等，日常生活中的烦恼似乎真是诉之不尽。
这个时候，人们的反应是各种各样的，有的人会积极采取适合自己的应对措施，而有的人则会放任自流。
《流行排毒健康法》介绍了采用有效排毒食物原料的各种饮品菜单和食物菜单，通过流汗、矫正身体来排出毒素的方法，以及如何补充营养品，共四部分内从，提出了谁都可以实行的、简单有效地排出毒素净化身体的方法。
这种健康方法对瘦身、健美肌肤、防止老化都有极其明显的效果。
进一步讲，它还可以预防疾病，使我们的心情每天都保持舒畅……对于这样奇妙的“detox——拓排毒健康法”您不想现在就试试吗？

<<流行排毒健康法>>

书籍目录

序篇什么是排毒？
　测试篇　毒素篇　有害篇　排出篇排毒达到的7个可喜变化排毒基本4步　饮　食　矫正　营养品PART 1　饮品排毒　水·芳草茶·排毒饮料　滋润身体内部，祛除毒素。
发挥健康·美肤·瘦身的神奇效果　在开始饮水排毒之前，应了解的关于水的知识　排毒芳草茶的魅力/利尿效果超群，而且具有愉悦身心的作用　对排毒有效的芳草茶的种类和效果　利用植物化学物质消除有害物质蓝莓＆葡萄番茄＆文旦黑豆＆豆浆　利用热饮将身体废物迅速排出梅干＆玉米片芦荟＆菠萝猕猴桃＆菠萝　食用饮料醋使您身体健康！
PART 2　食物排毒　排毒食材＆食谱　具有排毒效果的食物原料以及食品选择的秘诀　不同排毒作用的食物原料一览螯合毒素并将排出的食物原料提高解毒能力的食物原料祛除毒素的食物原料　螯合毒素并将其排出的食谱洋葱末烧猪里脊/韭菜蟹肉饼葱榨菜凉拌中式荞麦面/五彩拌万能葱蔬菜和洋葱的西式泡菜　提高解毒能力的食谱烤鸡肝番茄猪肉炖豆腐汤奶汁烤煮鸡蛋和花椰菜拌鱿鱼和纳豆红茶布丁　祛除毒素的食谱烧毛豆丸子梅干煮魔芋鸡翅根煮海带饭五彩拌羊栖菜鳄梨乳酪蛋糕　通过短期断食让疲惫的肠休息PART 3　身心放松排毒　伸展·按摩·沐浴·芳香精油伸展可以矫正身体歪斜的姿态！
目标是使身体不再囤积毒素　矫正脊柱歪斜的伸展　矫正骨盆歪斜的伸展　矫正股关节歪斜的伸展利用淋巴按摩将体内的废弃物和多余的水分排出　头部的淋巴按摩　上半身的淋巴按摩　下半身的淋巴按摩　慢慢呼吸轻松排毒沐浴时最适于排毒大量流汗将毒素清除排出毒素变身美女的沐浴推荐　首先要掌握基本的入浴方式“半身浴”　入浴前的一些准备工作！
做好大量流汗的准备　在浴缸中使新代谢加快芳香使身心变得清爽！
　美丽肌肤在沐浴中打造！
PART 4　利用“营养品”轻松排毒　超级简单！
饮用营养品　排毒营养品有如下三类!　能够钳制毒并促进其排出的——螯合类营养品提高身体解毒能力类的——提高解毒能力类营养品将集结的毒素彻底排出的——肠内清除类营养品　“生食”对身体有益！
天然食物排出毒素，实现瘦身！
烦恼解决咨询室体验者报告　我尝试的排毒法具有如此效果排毒知识问与答

第一图书网, tushu007.com

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