

图书基本信息

书名：<<28天打造你的排毒计划-健康生活馆>>

13位ISBN编号：9787807400448

10位ISBN编号：7807400447

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：筱嫣

页数：164

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>

内容概要

本书提出的理念是要把排毒当作生活的一部分。

因此，本书并不是简单的排毒方法的大拼盘，而是制定出一整套科学的排毒计划，在4周28天的日程中，从日常饮食、作息、运动、沐浴等方面入手，并结合中西方自然疗法，详细介绍刮痧、按摩、香薰、瑜伽等有效的排毒方法，循序渐进地调理你的身心，给身体创造一个洁净、通畅的内在环境。

无论你追求的是苗条的身材、美丽的肌肤，还是要摆脱疾病的困扰，或是想松弛疲惫的身心，相信这本书都能给你很大的帮助。

你的身体是否“中毒”？

本书为你揭示体内毒素的真相，分析排毒的八大重要途径。

并结合中西方疗法，打造四个星期完整排毒计划。

自然排毒由内而外，循序渐进彻底净化身心！

无论你追求的是苗条的身材、美丽的肌肤，还是要摆脱疾病的困扰，或是想松弛疲惫的身心，相信这本书都能给你很大的帮助。

作者简介

筱嫣，毕业于日本神户大学医学院，现任职于日本桦本美容公司，担任新品研发及教育培训等职务。曾多次赴欧美研习排毒疗法方面的专业知识。

依据多年的工作经验及多次试验尝试，总结出了一系列简单却又十分有效的排毒疗法。

书籍目录

Chapter 1 排毒——健康零负担 Part 1 认识你体内的毒素 （一）什么毒素？
（二）会转变为毒素的几种代谢垃圾 Part 2 日常生活中产生多少毒害？
（一）吃进肚子里的毒素 （二）环境中的毒素 （三）生活方式的毒素 Part 3 毒素是如何颠覆健康的？
（一）便秘成为习惯 （二）痘痘不断冒出来 （三）抑郁、神经衰弱 （四）要命的脂肪堆积
（五）有口气就要处处受气 Part 4 人体排出毒素的几种途径 （一）呼吸 （二）排便 （三）排尿
（四）流汗 （五）流泪 Part 5 人体自身的解毒卫士 （一）淋巴系统 （二）肝脏 （三）肾脏 （四）人体排毒卫士的时间表
Part 6 为排毒指点迷津 （一）排毒的三大误区 （二）正常的新陈代谢就是排毒 Part 7 自然排毒，健康由内而外 （一）饮水排毒 （二）运动排毒 （三）沐浴加速体液循环
（四）饮食给身体大扫除Chapter 2 28天净化你的身体 Part 1 第一周 目标：吐故纳新，改善代谢
（一）一周排毒日程表 （二）周六：家居生活大扫除 （三）周日：亲近自然的排毒旅行 （四）一周的排毒示范菜单
（五）本周注意点 Part 2 第二周 目标：轻盈身体 （一）一周排毒日程表 （二）周六：静静地洗去脂肪
（三）周日：拜见中医 （四）一周的排毒示范菜单 （五）本周注意点 Part 3 第三周 目标：以内养外
（一）一周排毒日程表 （二）周日：与sPA有个约会 （三）一周的排毒示范菜单 Part 4 第四周 冲刺！选择性加强排毒方案
（一）一周排毒日程表 （二）断食排毒法 （三）中药发汗排毒配方 （四）整肠治便秘的瑜伽体式 （五）周日：彻底放松身心

章节摘录

书摘饮食给身体大扫除 NO. 1多摄入膳食纤维 过去，人们对植物纤维抱着不以为然的态度，认为它是食物中最没营养的物质。

而如今，植物纤维已经被营养学家作为第八大营养素推荐给崇尚健康的人们。

研究发现，植物纤维能加速胃肠的蠕动，消除体内垃圾沉积，降低血液中的胆固醇、葡萄糖和某些胆盐，具有明显的降脂、降压、排毒、减肥的功效；另外，植物纤维还能抵抗某些致癌物质，防止直肠癌的发生。

营养学家建议，中年人每人每天至少应摄取18～20克的植物纤维，蔬菜水果、豆类及谷物胚芽是植物纤维的主要来源。

NO. 2少吃多餐 少吃多餐是避免新陈代谢缓慢的绝妙办法。

如果你时不时地吃点东西，你的身体就会慢慢调整来适应这个习惯，以至于新陈代谢总也慢不下来。

三顿正餐八分饱，每顿的热量控制在200～500卡路里，在两餐之间加一顿由1杯香茶、新鲜水果或其他低热量点心组成的副餐，对排毒来说是一种上佳选择。

这样要比一天吃3顿、每顿吃得饱饱的健康得多。

P38

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>