第一图书网, tushu007.com

<<早晨的第一杯水>>

图书基本信息

书名：<<早晨的第一杯水>>

13位ISBN编号：9789573003588

10位ISBN编号：9573003589

出版时间：2002

出版时间：二魚文化

作者：歐陽英

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

<<早晨的第一杯水>>

内容概要

《早晨的第一杯水》結合美容瘦身、養生與如何調養常見慢性病的「生機養生」等等，我們將引導你從分辨自己的體質開始，再告訴你如何針對自己的體質來輕鬆達減肥、美容、排毒、保健、防癌等功能！

本書分為四大篇　◎吃對食物再造生機　教導你如何判斷自己體質，選擇屬於自己的食物，從此面對生機飲食，得心應手。

◎美容瘦身篇　告訴你如何斷食、正確斷食……，強調女人各種關心的話題，包括瘦身消脂、改善皮膚粗燥、防止衰老、排毒……，讓自己成為最佳女主角。

◎養生篇　提供你日常保健中最簡便有效的方法，如乾刷、刮舌苔……，進而達到養生、預防疾病等功效。

◎慢性病篇　針對各種常見慢性病如腰酸背痛、咳嗽、氣管炎、膀胱炎、高血壓、痛風……，教你如何對症調養，輕鬆達到重建免疫功能。

作者簡介：歐陽英　推廣生機飲食的知名專家，具有二十年以上的食療輔導經驗。
經常受邀至各機關、電視、電台，講授生食療法、斷食療法及生機飲食，演講場次超過將近450場；並於74年開始，每年舉辦斷食營與各種生機教學活動，也在中國時報、聯合報、大成報等發表保健文章。

他曾經做和正在做的事有：士林社區大學生機飲食講師、老人社會大學生機飲食講師、中華民國天然保健協會 常務理事、文化大學推廣教育中心 生機療法講師、康麗自然療法療養中心 經理、小麥草目蓿芽推廣中心負責人、安口果菜汁斷食營主持人、安口生機飲食供應中心負責人，著有《生機食療實務大全》躍昇出版、《生機飲食對症調養》時報出版、《歐陽英生機飲食50問》天下出版、《生機飲食樣樣通》，與于美人合著，時報出版。

<<早晨的第一杯水>>

作者简介

歐陽英
推廣生機飲食的知名專家，具有二十年以上的食療輔導經驗。
經常受邀至各機關、電視、電台，講授生食療法、斷食療法及生機飲食，演講場次超過將近450場；並於74年開始，每年舉辦斷食營與各種生機教學活動，也在中國時報、聯合報、大成報等發表保健文章。

他曾經做和正在做的事有：士林社區大學生機飲食講師、老人社會大學生機飲食講師、中華民國天然保健協會 常務理事、文化大學推廣教育中心 生機療法講師、康麗自然療法療養中心 經理、小麥草目蓿芽推廣中心負責人、安口果菜汁斷食營主持人、安口生機飲食供應中心負責人，著有《生機食療實務大全》躍昇出版、《生機飲食對症調養》時報出版、《歐陽英生機飲食50問》天下出版、《生機飲食樣樣通》，與于美人合著，時報出版。

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