

<<開始喝水最健康>>

图书基本信息

书名：<<開始喝水最健康>>

13位ISBN编号：9789574558391

10位ISBN编号：9574558398

出版时间：2005年05月23日

出版时间：晨星出版社

作者：安娜.希

译者：吴佩俞

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>

<<開始喝水最健康>>

內容概要

正確補充水份，活化體內器官與組織、排除老舊毒素廢物、促進新陳代謝，使肌膚更為柔軟細緻，讓身體健康又充滿能量。

這是一本極為實用的用水指南，從正確喝水的方法開始，到水療法與身體裹敷；從解毒飲食到漂浮缸，讓你可以在家或健康SPA中心享受水帶來的治療能量，以水撫慰你的感官並促進身體健康。

你知道該選擇哪種礦泉水、每天該喝多少水、游泳與蒸氣帶來的深層淨化效果嗎？

要如何以礦泥浴、足部療法、全身磨鹽去角質、冷敷等水療法來自我放鬆？

翻閱本書，趕緊找出屬於你的補充水分法吧！

本書專為你設計每天的補水、運動、保養方法，幫助你有效提昇體內含水量，解毒淨化身體、真正放鬆心靈。

<<開始喝水最健康>>

作者簡介

<<開始喝水最健康>>

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>