

《歐陽晶5堂健康美麗的課程 - 薄

图书基本信息

书名：《歐陽晶5堂健康美麗的課程 - 保健系列A020》

13位ISBN编号：9789867237866

10位ISBN编号：9867237862

出版社：二魚文化

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《歐陽晶5堂健康美麗的課程 - 薄

內容概要

1.人體消化器官及消化道的健康是不生病的基礎，歐陽晶以簡單易懂的方式說明消化器官與健康間的關係。2.自我灌腸是保持健康最好的方法之一，歐陽晶教你三種簡易安全自我灌腸法，與宋美齡夫人一樣達到排毒養生美容之效！3.健康飲食可以遠離疾病、肥胖、衰老，這個道理大家都知道，但是歐陽晶除了告訴你飲食原則，還具體告訴你應該吃哪些食物，精準的掌握健康！4.要健康就不能缺少「水」，但喝水有妙招，到底該如何喝水？哪些又是好水？歐陽晶告訴你「喝好水」可以長保健康不生病。5.壓力常常跟著你嗎？歐陽晶告訴你要趕快趕走壓力！除了吃得健康、喝得健康，勤運動，排除精神毒素壓力也是不生病的重要關鍵。

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:www.tushu111.com