

# 《全食物排毒事典》

## 图书基本信息

书名：《全食物排毒事典》

13位ISBN编号：9789866612114

10位ISBN编号：9866612112

出版时间：2008-10

作者：編輯部

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](http://www.tushu111.com)

# 《全食物排毒事典》

## 內容概要

### 排毒一身輕 健康100分

你常感到疲倦、四肢無力嗎？你的皮膚呈現粗糙狀態，經常冒痘子嗎？你是否排便不順而且有口臭？

若你有以上身體警訊，就代表你的體內已經有毒素累積了！本書以天然的飲食排毒，有效促進體內環保，增進你的健康！

### 76種天然排毒食材

完整分析食材的排毒功效，清楚掌握如何正確吃才能有效排毒。每一種食材皆附有排毒示範料理，總計76種排毒食材，用吃來進行體內環保工作。

### 200道美味排毒料理

提供包括排毒料理、飲食禁忌等不同的飲食指南。用吃的就能預防及緩解病痛，消除體內毒素，使身體健康。

### 食材選購資訊大公開

針對單一食材做詳細的營養成分分析及選購、處理保存等實用知識，教你挑選最佳的排毒食材。

# 《全食物排毒事典》

## 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](http://www.tushu111.com)