

《排毒真痛快》

图书基本信息

书名：《排毒真痛快》

13位ISBN编号：9787801598370

10位ISBN编号：7801598377

出版时间：2005-4-1

出版社：中国建材工业出版社

作者：秦爽

页数：217

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

《排毒真痛快》

内容概要

本书地对现代人不堪毒的困扰，详细地介绍了多种方法，从简单的日常饮食，运动入手，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。无论你追求的是美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，都要从排毒开始，给身体创造一个洁净、通畅的内环境，才能让您充满活力。

当排毒日渐成为人们津津乐道的话题时，本书的及时出版，可以减少很多无谓的金钱和时间上的浪费。排毒不是一两次健身和几盒药丸就能解决的，把排毒变成生活的一部分，在自然的坐卧行走中排毒，才是其精要所在，希望本书能为更多人免受毒素的侵害，贡献一份绵薄的力量。

《排毒真痛快》

书籍目录

- 1 昨天，你中“毒”了吗？
 - 2 今天，你排“毒”了吗？
 - 3 排毒锦囊之饮食排毒
 - 4 排毒锦囊之运动排毒
 - 5 排毒锦囊之精神排毒
 - 6 排毒方法你选谁？
- 后记 明天，还你一个无毒的我

《排毒真痛快》

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