

<<101种最省钱的健康生活方式>>

图书基本信息

书名：<<101种最省钱的健康生活方式>>

13位ISBN编号：9787504847553

10位ISBN编号：7504847550

出版时间：2006-1

出版时间：农村读物出版社

作者：许愿

页数：223

字数：180000

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>

<<101种最省钱的健康生活方式>>

内容概要

这本书会告诉你：原来，让身体强壮真的不必去买昂贵的营养药；好皮肤并不一定就建立在大牌护肤品上；我们可以不吃减肥药的苦，不受吸脂手术的罪就变得健美苗条——简而言之，它将教会你如何花最少的钱得到最健康最完美的理想生活。

所谓“生活方式”，绝非一时兴起拿来玩玩，不高兴了就抛到一边再不理睬。这101个招数，需要像你每日吃饭睡觉一样自然而然，成为每天24小时中的一部分。只有如此，它才会真的为你所用，花最少的钱得到最健康最完美的理想生活。

请将这本书放在你触手可及的地方，在任何你想起来的时候翻开它。感受并记住其中的点滴细节，并用在生活中任何需要的时刻，使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的小方法会渐渐融入你的生活中，不可或缺。

<<101种最省钱的健康生活方式>>

书籍目录

前言第1章 让你的身体更具免疫力的生活方式 1招 每天化个完美的妆容就能提升免疫力 2招 经常香熏让呼吸道更具免疫力 3招 关于友谊的免疫力量 4招 给自己一天的安静 5招 试着把灯关掉 6招 每天都让自己进入深层睡眠 7招 房间时放种适合你的植物第2章 不知不觉就能排毒的生活方式 8招 使用食盐、蜂蜜以及红糖给肌肤排毒 9招 常吃能排毒的食物 10招 养成这样喝水的习惯 11招 每周吃两天素食 12招 经常跑步跳动也排毒 13招 减少盐的摄入 14招 细嚼慢咽也排毒 15招 边呼吸边排毒 16招 游泳VS走路V瑜伽 17招 经常按摩通便排毒 18招 每天空腹喝一杯用温水冲开的蜂蜜 19招 自制排毒养颜茶第3章 全方位健康的讨巧生活方式 20招 不花钱远离痛经 21招 每天睡前肚脐按摩 22招 用食物温暖我的身体 23招 烤盐热敷治疗失眠 24招 经常进行大腿运动练习 25招 跳跃让骨骼强健不缺钙 26招 经常深呼吸帮你缓解压力 27招 水、果汁、乳制品预防尿路感染 28招 倒立可光亮皮肤、坚固头发 29招 餐前做瑜伽护理你的胃 30招 用亲切话语治疗感冒 31招 用迷迭香增强记忆力 32招 闲暇时读读诗让心理更健康 33招 寒冷的季节让自己变得温暖 34招 自己在家进行健康检查第4章 让居家生活更健康的省钱方式 35招 健康又省钱的FVN生活方式 36招 多开窗户,少依靠空调 37招 减少开洗尽量水洗 38招 自制省钱健康清洁剂 39招 乐咖啡缓解头疼 40招 这些细节让你拥有健康的牙齿 41招 当口腔溃疡发生时 42招 车前草应急止痛 43招 葱头治疗伤风感冒 44招 餐餐吃到新鲜食物 45招 浓茶减轻眼睛疲劳 46招 白酒改善浑身虚弱 47招 有选地吃水果维护健康 48招 随时制造一盘一碗一花的情趣 49招 健康宜人芳香喷雾 50招 纯棉布为旧沙发美容第5章 又便宜又健康的饮食方式第6章 其他你不知道的省钱减肥方式第7章 关于美丽的省钱生活方式

<<101种最省钱的健康生活方式>>

编辑推荐

请将这本书放在你触手可及的地方，感受并记住其中的点滴细节，使之成为一种习惯，让你的生活更加健康、自然、清透。

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>