

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

图书基本信息

书名：<<苹果胡萝卜汁减肥>>

13位ISBN编号：9787544245104

10位ISBN编号：7544245101

出版时间：2009-7

出版时间：南海

作者：石原结实

页数：202

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>

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

内容概要

近年来，减肥瘦身已经成为最受关注的话题之一。

《苹果胡萝卜汁减肥》作者石原结实博士是日本众多名人政要的保健医生、健康书畅销作家，他在日本、韩国掀起了长达20多年的“苹果胡萝卜汁减肥”热潮。

《苹果胡萝卜汁减肥》详细介绍了为什么苹果胡萝卜汁拥有极佳的减肥功效、利用苹果胡萝卜汁的小型断食减肥法、增强苹果胡萝卜汁减肥功效的多种方法，以及用苹果胡萝卜汁应对过敏、脂肪肝等30余种常见疾病的方法，是减肥者必备的食疗养生书。

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

作者简介

作者：(日本)石原结实 译者：孙莎莎 李巧丽 魏雯石原结实，医学博士，著名自然疗法专家。1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院，并取得医学博士学位，专攻血液内科。曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

书籍目录

前言神奇的苹果胡萝卜汁第1章 你还在为肥胖烦恼吗你的肥胖度是多少减肥先排毒第2章 肥胖的根源在哪里污浊的血过多的水停滞的气第3章 苹果胡萝卜汁减肥的秘密及时排毒喝苹果胡萝卜汁不是教你饥饿温热身体有助于减肥第4章 开始苹果胡萝卜汁减肥的生活啦！
胡萝卜汁生姜红茶小型断食减肥法第5章 让苹果胡萝卜汁减肥效果倍增泡澡排毒小便排毒大便排毒出汗排毒简单运动排毒利用鼻屎、眼屎、痰清理身体说笑唱歌排毒第6章 苹果胡萝卜汁减肥可以改变人生过敏症遗传过敏性皮炎湿疹等皮肤病哮喘肾病浮肿频脉、心律不齐腹泻宿醉神经痛、风湿腰痛头痛腹痛肩膀酸痛、肩周炎感冒、扁桃体炎、支气管炎膀胱炎、肾盂肾炎肝炎、脂肪肝高血压、脑血栓、心肌梗死胆结石糖尿病痛风癌症胃炎、胃溃疡、胃癌低血压、眩晕贫血妇科病疲劳、倦怠、苦夏痔疮精力减退抑郁症、精神疾病、神经疾病失眠植物神经失调症附录 妙用生姜10法

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

章节摘录

1 《苹果胡萝卜汁减肥》图“苹果胡萝卜汁减肥”四大诉求 清：清清爽爽的血液肥胖的根源在于“污浊的血、过多的水、停滞的气”，只有排出了体内毒素，才能真正达到减肥不反弹的目标。

喝苹果胡萝卜汁，就可以轻轻松松清除体内毒素，血液清清爽爽，身体一级棒！

图(1)图(2)图(3)图(4)图(5)图(6)图(7)图(8)图(9)图(10)图(11)图(12)图(13)图(14)图(15)图(16)图(17)图(18)图(19)图(20)图(21)图(22)

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

媒体关注与评论

近年来，减肥瘦身已经成为最受关注的话题之一。

本书作者石原结实博士是日本众多名人政要的保健医生、健康书畅销作家，他在日本、韩国掀起了长达20多年的“苹果胡萝卜汁减肥”热潮。

本书详细介绍了为什么苹果胡萝卜汁拥有极佳的减肥功效、利用苹果胡萝卜汁的小型断食减肥法、增强苹果胡萝卜汁减肥功效的多种方法，以及用苹果胡萝卜汁应对过敏、脂肪肝等30余种常见疾病的方法，是减肥者必备的食疗养生书。

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

编辑推荐

《苹果胡萝卜汁减肥》编辑推荐：“苹果胡萝卜汁减肥”四大诉求清：清清爽爽的血液肥胖的根源在于“污浊的血、过多的水、停滞的气”，只有排出了体内毒素，才能真正达到减肥不反弹的目标。

喝苹果胡萝卜汁，就可以轻轻松松清除体内毒素，血液清清爽爽，身体一级棒！

轻：年轻的身体状态采用苹果胡萝卜汁减肥法后，你会发现，不知不觉之间皱纹慢慢消失了，身体不再那么容易疲劳，各种不适症状也无影无踪了，整个人处于非常年轻的状态。

乐：快乐的心情一般的减肥方法都要节食或大量运动，虽然能减掉赘肉但过程非常痛苦，而且一旦停止节食和运动，很快体重就会反弹。

采用苹果胡萝卜汁减肥，不必再忍饥挨饿，挥汗如雨，你将体验一段快乐轻松的减肥旅程。

瘦：6个月减20斤只要每天坚持喝苹果胡萝卜汁，就能身心舒爽地减掉多余的赘肉和危险的脂肪，安全又没有副作用，6个月轻松减掉20斤。

风靡日本韩国的苹果胡萝卜汁减肥不仅减肥，而且帮你排出体内毒素，恢复健康活力！

6个月减20斤！

效果就这样神奇！

日本首相亲自体验、倾情推荐！

<<苹果胡萝卜汁减肥>>

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>