第一图书网, tushu007.com

<<健康排毒>>

图书基本信息

书名：<<健康排毒>>

13位ISBN编号：9787802200593

10位ISBN编号：7802200598

出版时间：2006-11

出版时间：中国画报出版社

作者：主妇之友社

页数：79

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康排毒>>

内容概要

你知道吗?为了变得更加美丽，去掉某些东西也是非常必要的。
身心持续得到满足的时候，可以说你一直呈现的是“ 加法 ”的状态。
可是，有时你也会感到这样的生活有些不堪重负。
例如，一直持续“ 加法 ”时，不知不觉有害物质也侵入到了体内。
这时候，做个“ 减法 ”，去掉某些东西才是能够真正实现美丽的秘诀。
那么，让我们开启“ 排毒 ”这扇陌生的大门吧!

第一图书网, tushu007.com

<<健康排毒>>

书籍目录

排毒=体内净化排毒就是排除体内积聚的毒素从内部使身体得到净化潜藏于生活中的毒素的原形专栏 有害化学物质举例最糟糕的是“ 毒素 ”长年积蓄在体内专栏 有害矿物质举例你的身体内部受到多少污染?人类的毒素程度测试我想将体内的毒素排除，应该怎么做呢?Beauty!HeaIthy!Slim!排毒后，你的身体就会变得美丽，健康，苗条!排毒的关键词是“ 避免摄入 ”和“ 排除 ”意外!这些地方也蕴藏着有害矿物质的侵害排毒料理制作设法排除毒素作好饭前准备使排毒食谱发挥效力具有解毒功能的食材排毒果汁锌是排毒成分的代表排毒汤食物中富含锌，提高免疫功能的食谱混合绿豆沙拉烤牛肉三明治豆腐皮卷春卷番茄风味豆腐渣辣味什锦豆凉拌牡蛎苘蒿辣味鸡肝魔芋蚕豆浓汤纳豆奶酪春卷辣味荞麦面浇汁木棉豆腐豆腐豆汁汤与血液中的毒素螯合并将其排除的排毒食谱醋拌番茄香菜蘑菇沙司牛排绿色咖喱洋葱茄子韭菜葱咸拌烤肉饺子风味花椰菜芦笋吸附肠道内毒素并将其排除的食谱煎莲藕火热白色沙拉秋葵番茄煎鸡蛋卷炸蔬菜薄片柳川风味牛蒡片炸芋头虾球中式凉拌海带芋头涮肉沙拉羊栖菜洋葱沙拉煮魔芋串提高肝脏解毒功能的食谱五彩凉拌薤焯拌蔬菜鸡肉蒸煮卷心菜腌制蔬菜生姜韭菜炒猪肝抑制活性氧的食谱油炸南瓜包油菜沙司浇汁三文鱼苘蒿汉堡包苦瓜豆腐大杂烩菠菜胡萝卜咸饼排毒沙司酱油调料／花生油调料／芝麻沙司／番茄沙司用适合自己的方法进行排毒恢复身体的自然循环淋巴按摩关键部位集中护理脸部脸颊／眼睛周围／额头上半身颈邵肩／手臂腿部脚／脚踝腿肚内侧／腿肚部分腿肚外侧／膝盖大腿腰部周围腰部1腰部2／肚脐淋巴按摩时，请一定使用芳香精油专栏 按摩油的制作方法使淋巴按摩发挥最大效果 6种基础护理油大推荐!中药具有解毒功能!能够提高身体自然治愈能力的中药排毒中药推荐1分钟集中刺激排毒穴位按摩手／腿／脚掌的穴位按摩将溶入了毒素的“ 第二种汗 ”排出体外舒适悠闲的沐浴法半身浴／淋浴按摩法如果状态好，会提高排毒效果好好了解一下肠道的知识吧清洗，使有益菌占优势肠道清洗挑战肠道清洗!

第一图书网, tushu007.com

<<健康排毒>>

编辑推荐

肌肤变得漂高！
对减肥有效！
可以治愈疾病！

第一图书网, tushu007.com

<<健康排毒>>

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