

《关爱自己：从排毒开始》

书籍信息

版次：1

页数：135

字数：150000

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802131637

编辑推荐

健康的，才是美丽的！

彻底改善内循环，塑造如婴儿般完美肌肤。迅速告别亚健康，成为人见人爱的氧气美女。魔法排毒，让你轻松做个无毒女人。何必再为化妆品浪费金钱，从排毒开始美颜吧！

内容简介

最简单的排毒计划、最时尚的美容理念、最有效的健康法则。

没有计划性排毒的成年人，通常状况下，体内会存在4公斤甚至更多的粘液状有毒废物！消化不良、头痛、关节疼痛、呼吸不畅、过敏、便秘、指甲脆弱、皮肤出疹、记忆衰退、抑郁、失眠、面无光泽、肤色暗淡……这些问题都是体内毒素造成的。

水果和蔬菜上的农药和杀虫剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室里通风不畅、装修污染、电器电磁波辐射、不良生活习惯、精神压力过大都会造成体内毒素积累。

本书从最基本的排毒理论入手，让读者一步步掌握排毒知识，从每天简单的饮食开始，逐步将毒素赶出我们的身体。了解我们该了解的知识，重视我们已经知道的常识。

作者简介

朴春善，鲜族人，现任浙江某时尚杂志策划编辑。

2005年10月强力推出自己的第一本书《大长今食疗宝典》，获得了读者的好评。长期的职业洞察力使得她独具慧眼，她根据当下女人的三大流行话题，推出了这一套《食物是最好的医药》系列图书。套书包括《关注自己，从瘦

目录

前言

第一章 排毒知识一二三

魔镜警报：你中毒了吗

魔镜问答：毒从哪里来

魔镜资讯：掀起盖头来

第二章 排毒饮食扫盲区

身体信号

水的作用

维生素

膳食纤维

常量元素、微量元素

食物酸碱性

自身的排毒系统

食物组合

饮食误区

第三章 排毒饮食风云榜

排毒果类TOP10

排毒蔬菜TOP10

排毒瓜豆TOP10

排毒中药TOP10

排毒佳品TOP10

排毒粥点TOP10

排毒汤饮TOP10

排毒菜谱TOP10

第四章 无毒生活新主张

健康知多少小测试

它们让你变老

烟酒：该放纵，还是该放弃

一样感觉愉快的半糖主义

食物也“好色”

四季缤纷饮食

素食正当行

锦囊三汤

办公一族 抵制美食诱惑

电脑靠近 电脑病远离

第五章 我的计划听我的

黄金法则

健康排毒法

1日断食排毒法

月初2日断食法

双休日排毒套餐

7日饮食排毒疗程

一月排毒日记

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