

《活力充沛48小时——百世文库》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年04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：9787801097071

编辑推荐

本书特别警告读者，如果你已经怀孕了，或者正计划怀孕，或者正处在哺乳阶段，或者正在接受某种药物治疗，或者患上了某种慢性疾病，或者正承受某种过敏反应，或者你年纪非常小或非常老，那么请你在接受本书所推荐的某种治疗前，在服用某种药物前，在涂抹某种香精油前，或是尝试某种食物或饮料前，先寻求一下专家建议。

在繁忙生活节奏下，你如何在48小时内实施一项简单的健康生活计划？当周末结束时，同温泉疗养相比，你会感觉到自己的身体更加健康、体形更加苗条、心情也更为愉快！

用周末的48小时来改变你的形象，还你健康美丽的生活！

本书向你介绍了：如何为周末做准备的各种细节；如何将计划应用于今后生活当中的指南；如何克服压力、获得放松的建议；如何烹饪既能够给你提供足够能量又非常清洁的美味佳肴的相关建议；能够帮助你减肥并提高生命活力的绝佳的饮料的制作原料。

内容简介

我真的认为这48小时很重要，因此，我最引起你的足够注意！48小时其实也就相当于一个周末的时间：从星期五午餐时间开始到星期一的午餐时间为止。仅仅一个周末长的时间，这就是我要求你应当给予自己的“自我”时间。虽然我不能保证在3天的时间里让你变得腰细腿长，但我却可以向你保证，你将从此走上一条具有健康体魄与精神的道路，而且你将在未来最终获得苗条身材。

本书将让你足不出户就可接受健康指导：它将使你有机会在自己舒适的家中尝试一切的东西，而在原来，你可能会因为其价格昂贵而不得不退避三舍。除了能够给你节省大量金钱以外，其最主要的区别就是，无论你想做什么、什么时候想做，你就可以去做，你再也不必从一个治疗中心急匆匆地赶往另一个治疗中心。你可以吃你想吃的东西，可以在你想睡的任何时候就睡，而且到周末结束的时候，你会希望所学到的许多技巧和饮食建议应用于今后的生活。本书中所要求的每一样东西市场上都有供应，其中绝大多数在大型超市就有售。

目录

序言

内容简介

天然营养

为你的周末制定出计划

水

放弃那些不适宜的食品

可供选择的食品

淋巴系统

毒素

水疗法

免疫力和免疫反应

运动

节奏

肝脏

综合

脂肪

排除毒素的通道

计划

食谱建议

如何在现实生活中实施该计划？

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)