

《排毒健康饮食》

图书基本信息

书名：《排毒健康饮食》

13位ISBN编号：9787503832604

10位ISBN编号：7503832606

出版时间：2003-3-1

出版社：中国林业出版社

作者：迟少鹏

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《排毒健康饮食》

内容概要

本书介绍了毒素的来源和对人体侵害的基本途径，提供了一些常见的排毒清毒疗法，并着重说明了日常饮食中容易积累毒素的不良饮食习惯。

书籍目录

前言

第一章 毒源与排毒

第一节 毒源

第二节 压力产生毒素

第三节 排毒基础知识

第二章 排毒疗法

第一节 发汗排毒疗法

第二节 饥饿排毒疗法

.....

第三章 绿色饮食

第一节 绿色食品

第二节 蔬菜汁

第四章 防毒常识与消毒方法

第一节 防毒常识

第二节 消毒方法

第三节 天然排毒食物及药物

参考文献

《排毒健康饮食》

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:www.tushu000.com