

# 《排毒新生活》

## 图书基本信息

书名：《排毒新生活》

13位ISBN编号：9787539125527

10位ISBN编号：7539125527

出版时间：2004-1-1

出版社：第1版 (2004年1月1日)

作者：谢文华

页数：152

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](http://www.tushu000.com)

# 《排毒新生活》

## 内容概要

人体新陈代谢可产生400多种化学废物，每人每天要排出细菌、病毒、寄生虫卵等约400亿个；而人体大便中2/3是杂菌和致病菌，如果24小时不能排出，它就能繁殖出2兆以上的病菌。

所以，我们每个人的体内都有“毒”，我们每个人都需要排毒！

皮肤黯淡无光，易起红疹、色斑、小疙瘩和过敏、精神疲倦、精力不足、胸闷气短、免疫力差，经常感冒口臭；屁味比较臭、打嗝、胀气、便秘、头脑混浊，记忆力下降、情绪波动大，烦躁、易怒、肥胖。

## 书籍目录

### 第一章 排毒新概念

1 你中毒了吗？

2 什么是毒？

3 排毒，每时每刻

### 第二章 饮食排毒总动员

1 养成健康的饮食习惯

2 有效排毒的三种必需元素

3 排毒饮食排行榜

4 素食、生食与断食

5 健康排毒餐

6 食物，千万不要吃成“毒物”

### 第三章 运动排毒总动员

.....

### 第四章 生活排毒总动员

.....

### 第五章 专业排毒法

.....

### 第六章 排毒计划

# 《排毒新生活》

## 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](http://www.tushu000.com)