

# 《排毒减肥》

## 图书基本信息

书名：《排毒减肥》

13位ISBN编号：9787801159205

10位ISBN编号：7801159209

出版时间：2005-4-1

出版社：当代世界出版社

作者：金昭亨

页数：174

译者：陈佑伟

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)

# 《排毒减肥》

## 内容概要

金昭亨的排毒减肥法认为，肥胖是体内气流循环停滞造成的，而这种停滞是由体内毒素过多堆积引起的。因此，我们要首先通过消除体内毒素来治疗肥胖，进而达到改善健康状态的目的。

根据造成肥胖的毒素种类的不同，排毒减肥法将肥胖分为瘀血型、水毒型、痰滞型三类。通过检测，读者可以找出自己的肥胖类型，依照相应的减肥法实施减肥。

本书所选的方法都是一般人易学的、能除去各类肥胖原因的最有效的方法。尤其是经穴的位置通过穴位图进行展示，对于专业术语尽可能使用浅显的语言解释。

排毒减肥法需与食物疗法相结合才能得到很好的疗效。本书的食谱是针对各类肥胖的解毒专门制订的。读者根据自身的体重与身体状况选择即可。

本书是为那些注意服用维生素、重视运动、懂得爱惜自己的女性而写。我们都生活在毒素无处不在的环境中，只有清理了那些不断在体内堆积的毒素，才能达到既减肥又健康的效果。

希望所有的女性通过本书，能够祛除体内和心灵的毒素，拥有健康、苗条的身材。事实上，排毒法并不只是适用于那些想使身体变得苗条的女性们，排毒减肥法也真是最好的保健法。

## 书籍目录

- 第一章 关于排毒减肥的基础知识
- 第二章 排毒减肥法第一阶段 净化
- 第三章 淤血型排毒减肥法的其他阶段
- 第四章 水毒型排毒减肥法的其他阶段
- 第五章 痰滞型排毒减肥法的其他阶段
- 第六章 想减哪儿就减哪儿的局部减肥
- 第七章 排毒减肥食谱烹饪法

# 《排毒减肥》

## 精彩短评

1、

康宝莱是一家来自美国的公司，英文叫Herbalife。公司创办人叫：马克休斯，当初他会创立这家公司的原因，主要是来自家中的一个悲剧。他的妈妈是好莱坞明星，因不当减肥而去世，马克休斯悲痛万分决心投身开发安全健康的减肥产品。受到东方中医中药理念的启发，马克与科学家合作开发出了第一个健康减肥的产品——大豆蛋白混合饮料一号配方，并将自己创建的公司命名为康宝莱(Herbalife)--英文的意思是“草本生活”。

康宝莱公司是在1980年成立，到今年已经28年了

目前在全世界60多个国家都有设立分公司

每天都有超过6000万的人在满意的使用我们公司的产品，包括我及我的家人。。。

公司有自己的科学顾问委员会，每年投资1000万美金做研发，保证康宝莱公司永远处在健康科学发展的前沿，不断为客户提供最新的产品。

在加州大学的马克.休斯细胞及分子营养实验室为营养学、中草药行业制定科学标准

公司有自己的卫星电视为营销人员做培训HBN

2004年康宝莱公司在美国纽约证券交易所上市公司，财务严谨 股票代码HLF

康宝莱公司1999年在中国设立工厂，供给中国及海外产品

2005年在上海设立总部，全面拓展中国市场，总部在上海顶尖的市中心来福士大厦48楼

我们在1980年，第一年营业额是200万美金，2002年公司年销售额达到20亿美元，成为全球保健行业的佼佼者。比第一年增长1000倍。。2006年已经超过30亿美金,2007年超过36亿美金而且我们也很清楚2008年，我们将会到达50亿美金营业额！

【上海总部】：上海西藏中路268号来福士广场

【经销部】：上海市徐汇区南丹东路228弄3号1302室

【联系人】：魏先生

【资格证号】：CN131706

【联系方式】：13524461283

【业务QQ】：396163941

【E-mail】：weizhensong095@163.com

个人空间博客,里面有已经成功的朋友的经验和信息 <http://user.qzone.qq.com/396163941/infocenter>  
真心想减肥的朋友们请来电或是加我QQ联系.或者直接发邮件到我的邮箱

2、挺好的。

3、哈哈 我就是冲着健康减肥去看这部书的，不要有太强的目的性，就有这颗心就好了~咔咔

4、一个大杂烩拼盘!不科学也不专业。

5、黑历史啊。哈哈

# 《排毒减肥》

精彩书评

# 《排毒减肥》

## 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)