

《你累了吗？快速解除内脏疲劳》

图书基本信息

书名：《你累了吗？快速解除内脏疲劳》

13位ISBN编号：9787533731762

10位ISBN编号：753373176X

出版时间：2005-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：野泽秀雄

页数：181

译者：周千郁

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

《你累了吗？快速解除内脏疲劳》

内容概要

本书介绍如何利用运动快速有效解除身体各系统内脏的疲劳，针对胃痛、便秘、腹痛、肥胖等常见病症，详细介绍了相应的运动疗法，且配有大量插图示范，易学易做。读者朋友在日常生活中通过每日只需花6秒钟的简单运动就能消除身体疲劳，从而拥有强健的体魄，本书是家庭生活的必备保健手册。

最近肠胃不顺？或是提不起精神，食欲不振？
身体发出的警讯千万别置之不理，免得日久百病缠身。
这时候，仅靠休息和食疗是解决不了问题的。
最好的方法就是：从根本入手，消除人体内脏的疲劳，使衰退的人体内脏功能恢复。
想要恢复旺盛的精力，重拾自信吗？别再犹豫了，只要按照本书介绍的方法施行短短3天，不用花钱，不用吃药，就可以让你拥有健康的肠胃，强而有力的心脏，功能旺盛的肝脏……

《你累了吗？快速解除内脏疲劳》

精彩短评

1、健康

《你累了吗？快速解除内脏疲劳》

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