

# 《美人就是这样练成的》

图书基本信息

# 《美人就是这样练成的》

## 内容概要

发现增强机体自身清洁功能和自然免疫能力的新途径：简单易行的饮食方案，循序渐进的锻炼方式，随时随地改变您的生活方式114种排毒计划消除现代生活方式给您的健康带来的不利影响！排毒不分男女，健康一起分享！

本书首先介绍了一些加强排毒系统功能的基础知识；根据这些基础知识和健康建议，通过调节饮食、补充营养。加强运动以及保健按摩，您即可以控制身体摄入的毒素数量，让机体更加健康。其次，本书针对不同的毒素成分和您所关心的健康问题给出了14种具体的健康计划方案-比如说，圣诞节或是您的生日马上就要到了，您知道自己到时免不了会多喝几杯，但是您又想避免喝醉酒所带来的种种不适感。这时，参考本书74页的“宴会前计划”这一部分的内容，您就可以尽量地消除各种不适、又或者您想戒烟，但是觉得戒烟的过程大艰难了，这时您不妨参照本书82页上的“戒烟计划”，根据这些建议，您可以利用机体自身系统的清除能力来减轻烟瘾，从而让戒烟过程变得相对容易许多。

# 《美人就是这样练成的》

## 作者简介

作者：（英国）海伦·福斯特 译者：曲耀群

# 《美人就是这样练成的》

## 书籍目录

前言

1 什么是毒素

2 机体如何自然排毒

3 毒素是何时产生的

4 饮食与排毒

5 运动与排毒

6 外部排毒

7 使用芳香疗法

8 服用营养补充剂

9 副作用

.....

# 《美人就是这样练成的》

章节摘录

插图

# 《美人就是这样练成的》

## 编辑推荐

发现增强机体自身清洁功能和自然免疫能力的新途径{简单易行的饮食方案，循序渐进的锻炼方式，随时随地改变您的生活方式114种排毒计划消除现代生活方式给您的健康带来的不利影响!排毒不分男女，健康一起分享！

# 《美人就是这样练成的》

## 精彩短评

- 1、内容还是可以的，就是上面的计划对上班族来说都很难实现。只能看看而已了。
- 2、根本不想看下去，外国人的生活方式而已，而且很多用品都找不到。帮助不大
- 3、这本书的适用性是长久的。有空就来翻翻，有时间就按照说明开展。我排了一周毒，现在皮肤好多了。嘿嘿。
- 4、全彩页的,很适合吸引我这种懒人读,不过我还没看,就被婆婆妈拿去看了,她说书很好,学到了许多排毒知识,要我赞一个.
- 5、给我送来的是旧书，一看就是看过的，有非常明显的折痕，真是的，想要换就必须自己去邮局，邮回去，真的很麻烦，不过书还不错，但是里面说的有些食品这边买不到，有的都不认识，不过还是有用的成分居多。想减肥保健的可以看一下。
- 6、质量好文字很清楚书页感觉很简洁就看这书都是一种解压非常好
- 7、但是版次太老了05年的，而且折扣不多，所以有点不是很满意。

# 《美人就是这样练成的》

## 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)