

# 排毒减肥



[排毒减肥\\_下载链接1](#)

著者:金昭亨

出版者:当代世界出版社

出版时间:2005-4-1

装帧:BBC书籍

isbn:9787801159205

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况的目的。

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湿的语言解释。

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态选择即可。

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。

作者介绍:

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  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[排毒减肥\\_下载链接1](#)

标签

瘦身

减肥

健康

女性

养生

美容 · 化妆 · 服饰

美容

女人

## 评论

挺好的。

-----  
一个大杂烩拼盘!不科学也不专业.

-----  
净瞎几把扯

-----  
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~咔咔咔

-----  
黑历史啊。哈哈哈

-----  
[排毒减肥\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

你知道药食同疗吗？就像陈皮是零食也是中药呢？你知道郁李仁有去水肿的作用吗？我吃的果子都是自己试过有效才告诉大家的。花几千护肤品，可内在还不断地产生毒素，只是治标不治本。果子能治疗便秘，随着色斑没有了，皮肤变好了，腰围变小了，不要贪图速度，你体内的毒素和肉肉...

-----  
[排毒减肥\\_下载链接1](#)