

開始喝水最健康



[開始喝水最健康_下载链接1](#)

著者:安娜.希

出版者:晨星出版社

出版时间:2005年05月23日

装帧:

isbn:9789574558391

正確補充水份，活化體內器官與組織、排除老舊毒素廢物、促進新陳代謝，使肌膚更為柔軟細緻，讓身體健康又充滿能量。

這是一本極為實用的用水指南，從正確喝水的方法開始，到水療法與身體裹敷；從解毒飲食到漂浮缸，讓你可以在家或健康SPA中心享受水帶來的治療能量，以水撫慰你的感官並促進身體健康。

你知道該選擇哪種礦泉水、每天該喝多少水、游泳與蒸氣帶來的深層淨化效果嗎？要如何以礦泥浴、足部療法、全身磨鹽去角質、冷敷等水療法來自我放鬆？翻閱本書，趕緊找出屬於你的補充水分法吧！本書專為你設計每天的補水、運動、保養方法，幫助你有效提昇體內含水量，解毒淨化身體、真正放鬆心靈。

作者介绍:

安娜·希爾碧 (Anna Selby)

安娜是一位成功的特撰記者，著有《芳香療法》、《中藥的治療藝術》等十本作品。除擔任健康雜誌的專業作者之外，她同時也為英國的全國性報紙與雜誌定期撰寫文章，其中包括《時代雜誌》、倫敦《標準晚報》、《哈潑斯名媛》等等。

目录:

[開始喝水最健康_下载链接1](#)

标签

评论

[開始喝水最健康_下载链接1](#)

书评

[開始喝水最健康_下载链接1](#)