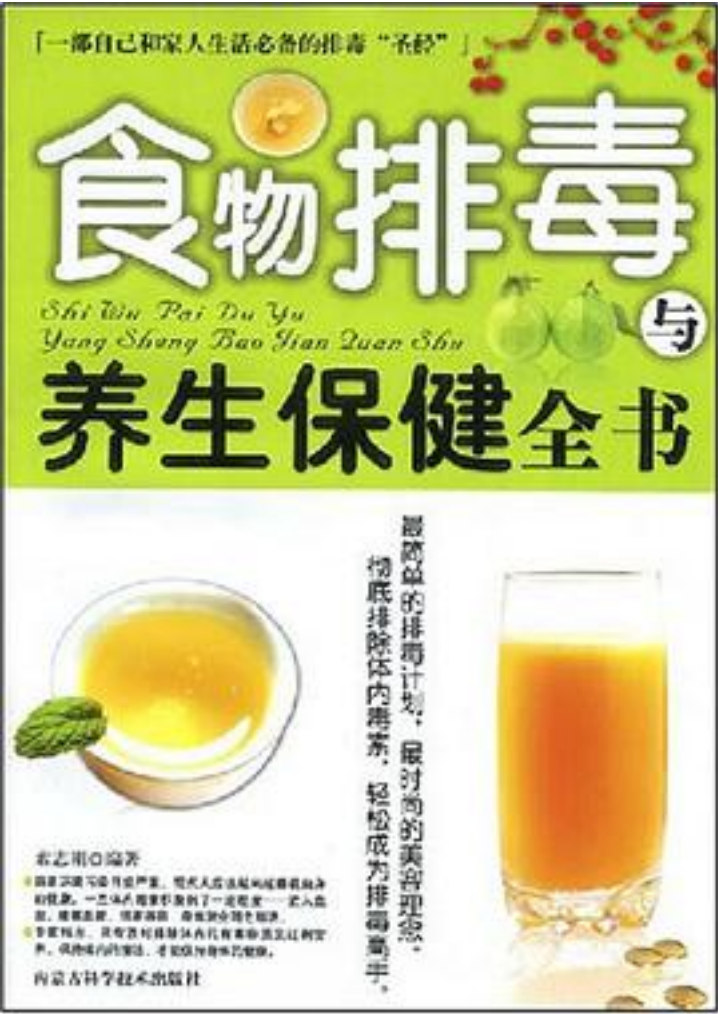


食物排毒与养生保健全书



[食物排毒与养生保健全书_下载链接1](#)

著者:索志刚

出版者:内蒙古科技

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787538014846

《食物排毒与养生保健全书》共分为七章，对毒素进行了全面的剖析，着重讲解了饮食

、运动、减肥、按摩、精神以及其他多方面的排毒原理、排毒方法和排毒作用等，帮助你营造一个清新自然、远离污染的世界。永葆青春、延年益寿一直是人们梦寐以求好愿望。医学界通过多年的科学实践，开辟出了一条崭新的道路。它能够使人不早衰，少得病，并且可以达到养颜美体、延年益寿的效果。这条路就是清理体内的垃圾和毒素。

一部自己和家人生活心备的排毒“圣经”。

书中对外界毒素的产生，身体内的自然排毒、排毒验方和排毒食谱作了详尽的介绍。

《食物排毒与养生保健全书》让你明白，排毒真的很简单，书中的排毒攻略将帮助您彻底改善内循环，迅速告别亚健康，达到身心健康的目的。

作者介绍:

目录:

[食物排毒与养生保健全书_下载链接1](#)

标签

养生

评论

东拼西凑，很没有阅读价值的书

[食物排毒与养生保健全书_下载链接1](#)

书评
