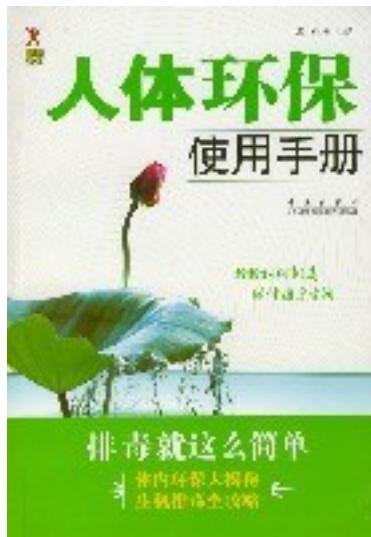


# 人体环保使用手册



[人体环保使用手册\\_下载链接1](#)

著者:石娟

出版者:青岛出版社

出版时间:2007-12

装帧:平装

isbn:9787543643420

《人体环保使用手册》: 轻轻松松排毒, 健健康康生活!

排毒是迈向健康未来的第一步。为了你的养生大计, 为了帮助你走出排毒的误区, 及时制定并实施正确合理的排毒养生方案, 我们本着简单实用的原则精心编著了这本《人体环保手册》。《人体环保使用手册》共分七章, 着重从饮食、运动、按摩、精神等方面为你讲解排毒原理、提供排毒方案。书中的排毒原理都很基本, 简单易行, 比如多喝水, 多运动, 多吃蔬菜瓜果, 等等。另外, 书中还附有大量“排毒小贴士”, 醒目地提供各种注意事项、禁忌和专家提醒等知识点, 注重实用性, 内容生动活泼。

作者介绍:

目录:

[人体环保使用手册\\_下载链接1](#)

标签

评论

[人体环保使用手册\\_下载链接1](#)

书评

[人体环保使用手册\\_下载链接1](#)