

不一样的运动排毒法



[不一样的运动排毒法_下载链接1](#)

著者:赵之心 编

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787538442687

运动可以提升免疫力，增强身体排毒功能，还可以内畅气血，减少体内淤毒，让我们拥

有一个无毒的身体。《不一样的运动排毒法》针对不同年龄阶段的人群，分别量身打造了适合自身的运动排毒方法，在办公室及户外，指导您进行运动排毒，并且配合了饮食排毒方法，让排毒更有效果，也让您能够真正拥有健康的身体。

作者介绍:

目录:

[不一样的运动排毒法_下载链接1_](#)

标签

健康

当当

中国

评论

没啥特别的，记录了肠道排毒的方法~但愿有效

春天有春天的运动方法

[不一样的运动排毒法_下载链接1_](#)

书评

[不一样的运动排毒法 下载链接1](#)