

# 28天超简单排毒



[28天超简单排毒 下载链接1](#)

著者:她品

出版者:化学工业

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787122052506

《28天超简单排毒》肥胖、疲倦、失眠、记忆力下降，都是毒素惹得祸，

《28天超简单排毒》为你量身打造28天排毒计划，营养均衡的排毒餐，轻松简便的排毒操，让你快速排出体内毒素，享受健康、充满活力的每一天。

作者介绍:

目录: 第一章 美女无毒一身轻 1.美女就是要零毒素 2.看看你中毒有多深  
3.对症下药做解毒高手 4.全面布置滤毒屏障第二章 净化的一周——首先清空体内垃圾  
周一 排毒首先通便便 周二 肠道清洁第一关 周三 解毒要靠肝 周四 彻底排除肺毒 周五  
清除血液污垢 周六 一天不吃饭身体好舒服 周日 美容觉助肌肤自动排毒第三章  
均衡的一周——体态轻盈尽显优雅 周一 跟蝴蝶臂说BYEBYE 周二 修炼性感杨柳小蛮腰  
周三 雕塑纤纤玉腿 周四 锻造迷人锁骨 周五 秀出玲珑曲线背 周六 晋升芭比娃娃小脸  
周日 魔鬼身材变变变第四章 养颜的一周——由内而外焕发光盘 周一 角质大扫除 周二  
毛孔排毒, 让肌肤自由呼吸 周三 排毒祛斑“美人计” 周四 我们一起战“痘” 到底  
周五 白里透红与众不同 周六 紧致抗衰, 逆转时光之轮 周日 冰肌玉骨自水润第五章  
愉悦的一周——精力旺盛笑容灿烂 周一 让生活空间也排一下毒 周二  
挥汗如雨, 毒素排出 周三 10分钟冥想>10小时保养 周四 我爱洗澡, 皮肤好好 周五  
爱香薰, 爱自己 周六 音乐, 与排毒同在 周日 给心灵也做一个SPA附录 排毒成绩大盘点  
· · · · · (收起)

[28天超简单排毒](#) [下载链接1](#)

## 标签

排毒

养生

女性

28天超简单排毒

## 评论

简单+基础+杂乱

---

良好的习惯注定一切

---

[28天超简单排毒 下载链接1](#)

书评

---

[28天超简单排毒 下载链接1](#)