

Detox

ร่างกายแบบธรรมชาติ

7 วันคืนสมดุล เพิ่มพลังชีวิต



คำนำ

ในโลกที่เต็มไปด้วยสารพิษจากอาหาร แวดล้อม และความเครียดในชีวิตประจำวัน ร่างกายของเราต้องการ การฟื้นฟูอย่างสม่ำเสมอ อีบุ๊กเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จักวิธีการ Detox ร่างกายด้วยวิธีธรรมชาติ ที่ไม่เพียงแค่ช่วยล้าง สารพิษ แต่ยังช่วยคืนสมดุล เพิ่มพลังชีวิต และสร้าง สุขภาพที่ยั่งยืน เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่ต้องการดูแล ตนเองด้วยวิธีเรียบง่ายและปลอดภัย

สารบัญ

คำนำ	2
บทที่ 1: Detox คืออะไร และทำไมจึงสำคัญ?	4
บทที่ 2: หลักการดีท็อกซ์แบบธรรมชาติ	6
บทที่ 3: เตรียมตัวก่อนเริ่มโปรแกรมดีท็อกซ์	8
บทที่ 4: ตารางดีท็อกซ์ 7 วัน	11
บทที่ 5: วันที่สี่ – กระตุ้นลำไส้และขับของเสีย	13
บทที่ 6: วันที่ห้า – การฟื้นฟูผิวและเพิ่มความชุ่มชื้น	15
บทที่ 7: วันที่หก – ฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกันและพลังชีวิต	17
บทสรุป: ความสำเร็จของการ Detox	
และการดูแลตัวเองอย่างยั่งยืน	19