

30 วิธีใหม่เพื่อเผาผลาญไขมันอย่างรวดเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.ค. 2552

สรุปแล้ว การ**ล้างพิษ**ที่ดีที่สุด คือ การ**ล้างพิษ**ตามธรรมชาติจากการกิน**อาหาร**ที่สด ปรุงสะอาดมีกากใยสูงและมีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่กับการดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนและทำจิตใจแจ่มใส และอาจใช้ผลิตภัณฑ์เสริม**ใยอาหาร**ธรรมชาติเสริม ในกรณีที่ได้รับประทาน**อาหาร**ที่มีเส้นใย