30 วิธีใหม่เพื่อเผาผลาญไขมันอย่างรวดเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.ค. 2552

สรุปแล้ว การล้างพิษที่ดีที่สุด คือ การล้างพิษตามธรรมชาติจากการกินอาหารที่สด ปรุงสะอาดมีกากใยสูงและมีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่กับการดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนและทำจิตใจแจ่มใส และอาจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมใยอาหารธรรมชาติเสริม ในกรณีที่รับประทานอาหารที่มีเส้นใย