

<<上班族對症活力飲>>

图书基本信息

书名：<<上班族對症活力飲>>

13位ISBN编号：9789867642561

10位ISBN编号：9867642562

出版时间：2004年05月26日

出版时间：二魚文化

作者：林秋香

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上班族對症活力飲>>

內容概要

上班族每天辛勤工作、壓力沉重，常常忽略了照顧身體健康，如果加上常外食、少運動、工作壓力大，時間一久，身體難免開始抗議，各種小毛病都跑了出來，常常會有眼睛乾澀、腰酸背痛、小腹微凸、容易疲勞的情形，甚至因壓力過大而開始落髮、緊張腹瀉等...

有什麼又簡單又自然的方式，可以幫助上班族們迅速恢復活力健康呢？

熟悉食材性味功能，並且十分懂得保養的秋香老師，為忙碌上班族常見的二十多種症狀，對症調配了容易製作上手的飲品，取自然蔬果的新鮮與獨特效用，讓每一杯蔬果汁不僅好喝，在補充水分的同時，也喝進健康元氣。

書中將上班族常見症狀分為3大類，有維持美麗、好體態的蔬果汁，改善如感冒、頭痛等因勞累常見現象的健康蔬果汁，以及抗憂解壓、消除疲勞，讓身心充滿元氣的活力飲品。

只要依症狀選擇適合的蔬果，每天輕輕鬆鬆喝杯果汁，就能簡單改善身體的小毛病，恢復身心舒暢，工作起來也更加得心應手。

<<上班族對症活力飲>>

作者簡介

林秋香

現為恩承居餐廳負責人，師承中醫師張步桃，鑽研藥膳食補多年。

曾經擔任華視「認識中藥」主廚，公視「養生小舖」主持，中視「養生御膳房」、「歡喜大補帖」、「怡養茶香」等節目主持。

著有《一鍋兩吃》、《聰明吃蕃茄》、《山藥養生食譜》、《懶人燉補》...，其著作共達20餘本。

<<上班族對症活力飲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>