

<<上班族活力饮>>

图书基本信息

书名：<<上班族活力饮>>

13位ISBN编号：9787509116302

10位ISBN编号：7509116309

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：采薇 编

页数：95

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>

<<上班族活力饮>>

内容概要

本书根据上班族的工作需要，有针对性地设计了6类饮品，无需使用专门工具，以茶、咖啡、牛奶、酸奶、花草、果汗为基料，随时随地调配出解决不同症状的饮料，如活力提神饮、排毒轻身饮、缓解压力饮、明目清咽饮、预防感冒饮、养胃护肝饮等。

<<上班族活力饮>>

书籍目录

喝对饮品，为健康加油 上班族健康大盘点 常用材料及其功效 上班时调制饮品的简易方法活力提神饮 消除疲劳，提神利尿 咖啡牛奶 醒脑解乏，补充体力 提神奶茶 促进血液循环 肉桂咖啡 补充营养，增强活力 豆浆咖啡 振作精神，清醒头脑 咖啡红茶 增强记忆力，补充热量 花生牛奶 保持旺盛精力 热巧咖啡 双重营养，能量多多 热巧牛奶 清凉舒爽，振作精神 薄荷奶茶 清雅芳香，疲劳顿消 薄荷茉莉茶 缓解疲劳，清醒头脑 柠檬草红茶 通气利窍，醒脑解乏 芥末绿茶 强力抗疲劳 西洋参茶排毒轻身饮 软便清肠，促进排泄功能 决明蜂蜜茶 排毒润燥，滋养肌肤 柠檬蜜茶 排毒王中王，通便又润肠 樱桃香蕉果味酸奶 养肝理气，解毒抗癌 玫瑰茄茶 促进新陈代谢，消除宿便 蜂蜜咖啡 消食，理气，降脂 山楂降脂茶 利水消肿，降血压，降血糖 玉米须茶 降血糖、降血脂、减肥 绞股蓝茶 清热解毒，消除肿痛 三花消肿茶 净化身心，祛暑消脂 桂花荷叶茶缓解压力饮明目清咽饮预防感冒饮养胃护肝饮

<<上班族活力饮>>

章节摘录

插图：

<<上班族活力饮>>

编辑推荐

《上班族活力饮》由人民军医出版社出版。

<<上班族活力饮>>

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>