

<<饮品1000样>>

图书基本信息

书名：<<饮品1000样>>

13位ISBN编号：9787538434118

10位ISBN编号：7538434119

出版时间：2007-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：姜媛

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>

## <<饮品1000样>>

### 内容概要

肌肤出现问题，我们首先想到的是使用何种美容品加以外在的改善；身体出现疾病，我们首先会想到如何用药物来医治。

其实内在的调理才是治本的关键。

正常人每天要保证8杯水的饮用量，在饮水的同时，加入些花草、水果、蔬菜、咖啡、酒等，科学搭配，合理饮用，就可以达到美容、瘦身、防病、治病的效果。

本书把日常饮品分为茶、蔬果汁、奶昔、冰咖啡、酒5大类，共收集了近800道搭配合理的健康饮品。采用了彩色图文对照形式，力求简单实用，便于浏览查找。

喝出健康、喝出美丽、喝出情调是本书的宗旨，通过教会人们制作健康饮品，让健康和快乐融入生活中的每一秒，让疾病和烦恼在品饮中慢慢远离。

<<饮品1000样>>

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>