

<<上班族精力茶>>

图书基本信息

书名：<<上班族精力茶>>

13位ISBN编号：9789570309874

10位ISBN编号：9570309873

出版时间：20030301

出版时间：朱雀文化

作者：楊錦華

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>

## <<上班族精力茶>>

### 内容概要

本書為了所有辛勤工作的上班族設計製作簡單的茶方，在講究物質享受的現代社會，人人都吃得好動得少，許多文明病於焉產生，本書一一對症下藥，包括舒緩頭頸部痠痛、治療失眠、減輕壓力、調養文明病等，更貼心地附上穴道按摩教學、藥粉藥丸DIY製作，內容精采豐富且實用！

上班族平時就要注意養生保健，隨時烹煮一些簡單藥茶來調理身心，身體一定能充滿活力元氣，要讓陽光與歡笑伴隨工作嗎？

本書絕對是最佳選擇！

### 作者簡介

楊錦華

楊錦華老師暨熱門暢銷書《3分鐘減脂美容茶》、《3分鐘美白瘦身茶》，以及《6分鐘泡澡瘦一身》之後，首度為忙碌工作的上班族特別打造全新飲茶食譜，內容包括精心調製的60道優良茶方以及穴道按摩D.I.Y.單元，詳細圖說讓讀者輕輕鬆鬆學會簡易按摩，再配合飲用多道簡單易調製的優質好茶，雙管齊下，健康效果百分百！

<<上班族精力茶>>

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>