

<<零負擔千杯不醉>>

图书基本信息

书名：<<零負擔千杯不醉>>

13位ISBN编号：9789866414244

10位ISBN编号：9866414248

出版时间：2009/12

出版时间：繁星多媒體

作者：珍．史庫凡納Jane Scrivner

译者：袁世珮

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>

<<零負擔千杯不醉>>

內容概要

不想頭痛欲裂！

要喝，也要顧健康業務練酒量、跑趴當女王、小酌治宿醉 全球最輕鬆有效防宿醉99招大公開一夜狂歡痛飲，帶給你的只剩下身體不適？

面對不得推拒的應酬，如何才能預防喝醉帶來的損傷？

頭痛？

反胃？

脫水？

以上皆是宿醉常碰到的症狀。

業務交際、家族聚會小酌幾杯，朋友聚餐、開心豪飲就一杯接一杯；偶爾飲酒狂歡實在是人生一大樂事，但快樂在前，痛苦尾隨在後，宿醉常讓人頭昏腦脹，隔天起床更是全身細胞都在叫囂！

本書介紹99種簡易解酒排毒祕方，讓你喝得開心，又能兼顧健康，迅速回到精神百倍的最佳狀態！

【養生專家教你喝得開心，又能兼顧健康！

】這是一本由美國首屈一指的順勢療法養生專家，British School of Complementary Therapy 診療所創辦人兼所長 珍·史庫凡納 Jane Scrivner 所著，從宿醉的解析、搭配料理，專為現代人所設計編寫的健康美容排毒書。

【貓眼娜娜專訪 做個有媚態卻不失態的醉美人】 知名兩性暢銷書作家 貓眼娜娜專訪，只有真正健康的人才會有本錢繼續經歷宿醉、開心喝！

【狂歡前 居家療法預防喝醉】 若你正打算週末至夜店與好友同歡，或要與客戶應酬，擔心酒醉的後遺症，在本書「狂歡前」章節為你提供各種預防酒醉的好方法。

這裡有一些重要的預防和準備步驟，幫助你做好豪飲狂歡的準備，也有一些你在可能要喝酒的應酬、聚會前應該要知道的事，還有一些值得你考量的問題，以免你不清楚明天此時你可能會有什麼感覺、或者你對自己的身體造成什麼樣的影響。

【狂歡時 聰明假喝千杯不醉小妙招】 如果你若你正面臨不得不喝的窘境；或是只是想出門去「一夜狂歡」，那麼請在先翻到本書「狂歡時」章節，你還有時間可以拯救這一天，我們將告訴你如何「假喝」、如何不過量、如何滴酒不沾，如何用點小方法，讓每個人的明天都比較好受。

【狂歡後 擺脫酒精的損害，回復健康漂亮好氣色】 若你正為酒醉所苦，別擔心，請你要非常安靜、慢慢地翻到「狂歡後」這一篇，看看你是否能集中注意力在任何建議上，該怎麼做、吃什麼、想什麼 現在動作慢一點。

保持溫暖、多喝水、接受本書的建議，我們提供各種讓你好過些的飲食建議、排毒方法，讓你擺脫酒精的損害，回復健康、漂亮的好氣色。

【進階提案 以酒解酒，健康酒療法】 如果你打算繼續喝一杯飲下，宿醉會慢慢地消退。

<<零負擔千杯不醉>>

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>