

## <<5分钟减压饮食DIY>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟减压饮食DIY>>

13位ISBN编号：9787543315761

10位ISBN编号：7543315769

出版时间：2003-6-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：邱淑华

页数：173

字数：76000

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>

## <<5分钟减压饮食DIY>>

### 内容概要

置身于忙碌的工作中的你总提不起劲，总觉得倦怠、忍不住哈欠连连，甚至连胃痛、头痛等大小毛病也纷纷找上你……小心喔！

压力综合征正悄悄地假定蚀着你的身心。

当然身体不适时首先应该求医，但在排队挂号的同时，你知道如何运用平日饮食的小技巧，让自己活得健康又快乐吗？

本书作者邱淑华遍访民间中医师，汇集各家专长，将老祖宗的保健养生秘方，一一公布于世，足可作为e时代的大人、小孩最佳饮食健康处方。

只要每天花费少许的时间，就可自制出一道道最佳养生食谱。

## <<5分钟减压饮食DIY>>

### 书籍目录

1 释放压力，快乐做自己 纾解压力小百科 小心压力后遗症 压力检测站——你是不耐压的草莓族吗？  
2 5分钟减压饮食轻松做 脑力激荡药膳——醒脑、增强记忆力 美肤养颜药膳——让肌肤看起来水亮水亮  
消闷解郁药膳——忘忧除烦好心情 养心安神药膳——减压、调节情绪 赶走失眠药膳——养心安神、帮助睡眠  
再见Monday Blue药膳——放松、清火 神龙活现药膳——恢复体力、改善神经衰弱 明眸药膳——给你好眼力  
润肺保健药膳——为健康加分 保肝养生药膳——补精气神、增强体力 补肾健脾药膳——补中益气、强健体魄  
护嗓药膳——润喉爽声、保护气管3 健康活力饮品DIY4 合理饮食减压  
力5 动一动，向压力说拜拜

## <<5分钟减压饮食DIY>>

### 编辑推荐

5分钟减压饮食DIY，第1本最自然、健康的减压食疗书籍，你每天吃进许多食物，哪些有害健康？

哪些有益身心？

《美容保健系列：5分钟减压饮食DIY》由名医精选，以最简单易得的食材，最便利的制作方法，轻松做出近85道抗压饮食及汤品，让你天天吃出活力、吃出好气色。

## <<5分钟减压饮食DIY>>

### 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>