

《《幸福女人花草茶大全》》

图书基本信息

书名：《《幸福女人花草茶大全》》

13位ISBN编号：9787530885189

出版时间：2014-1

作者：吴林玲编著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《《幸福女人花草茶大全》》

内容概要

茶是人类最健康的饮料，花是大自然赠予女性的最好饮品。花草茶这种源于草本植物，不含咖啡因、茶碱的天然饮品，日益受到女性朋友的青睐。无论是繁忙的工作中，或是闲暇时光，泡上一杯花草茶，让身心沉浸于自然的气息中，或养颜美容，或轻盈体态，或舒缓压力，都能带给女人美妙的享受。花草茶不仅好看、好闻，它所具备的美容护肤、美体瘦身、保健养生功效，更是让天生爱美的女性欲罢不能。花草茶含有丰富的营养成分，而且温和不刺激，经常饮用可促进新陈代谢，排出毒素，调节神经，改善体质，提高机体免疫力，让女人容光焕发，神清气爽，从内而外透出美丽。

吴林玲编著的《幸福女人花草茶大全》精选300余道经典美容养颜花草茶、汉方药草茶、时尚花果茶，每一道茶饮都是食材购买方便、冲泡方法简单、保养功效显著、口感味道独特的，并配有详尽的冲泡步骤和注意事项，图文并茂，让你一学就会。只要按书中的步骤操作，你就能轻松冲泡，让健康来得更快、更直接、更简单。

《《幸福女人花草茶大全》》

书籍目录

常见花草茶食材速读

第一章 养生怡情，幸福女人从花草茶开始

花草茶，女性健康美丽的选择

花草茶的保健功效

如何选购花草茶

花草茶的保存

如何搭配花草茶

如何正确泡制花草茶

怎样品饮花草茶

花草茶的常用配料有哪些

如何根据体质挑选花草茶

女性饮茶养生须分时节

幸福女人花草茶大全

女性特殊时期饮茶禁忌

女性保养常用花草茶材

第二章 调理脏腑养气血，让女人气色更出众

第三章 美容养颜，让女人尽显妩媚

第四章 纤体轻盈，让女人窈窕享瘦

第五章 顺时而饮，让女人四季康健

第六章 芳香花草茶，让女人轻松度过特殊期

第七章 花草茶对抗妇科病，轻松做女人

《《幸福女人花草茶大全》》

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:www.tushu111.com