

《吃不胖的月子餐》

图书基本信息

书名：《吃不胖的月子餐》

13位ISBN编号：9787535779236

10位ISBN编号：7535779239

出版时间：2014-3

出版社：湖南科学技术出版社

作者：张卫社

页数：128

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.tushu000.com

《吃不胖的月子餐》

内容概要

一个人的营养餐，两个人的健康保障，孕期妈妈营养很重要。吃对了，两人得福，胎儿健康妈妈不长肉。本书专门为坐月子的女性朋友们提供坐月子不发胖的秘诀，让年轻的妈妈们恢复健康的同时，快速恢复孕前苗条的身材，内容包括孕期妈妈们坐月子的注意事项，餐后锻炼方法以及吃都吃不胖的美味食谱，是妈妈们最好的孕期饮食首选书。

《吃不胖的月子餐》

作者简介

张卫社，女，临床医学博士，博士后，硕士研究生导师。国家自然科学基金及教育部科技成果评审专家。自90年起一直从事妇产科临床，历任湘雅医院妇产科住院医师、主治医师及副主任医师，现任妇产科副主任。

《吃不胖的月子餐》

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.tushu000.com