

《怀孕养身特效食谱》

图书基本信息

书名：《怀孕养身特效食谱》

13位ISBN编号：9787506470612

10位ISBN编号：7506470616

出版时间：2011-1

出版社：中国纺织

作者：林禹宏

页数：111

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

《怀孕养身特效食谱》

内容概要

《怀孕养身特效食谱》由专业营养师把关，详细分析营养成分和功效，改善孕期不适，补充孕期三阶段的营养需求，让您吃出健康，安心孕育新生命。“一人吃，两人补”的饮食指南，吃对食物，合理进补，安胎又养身。体重过重是引起许多孕期并发症的主要原因，从控制热量入手，做好体重管理，维持孕期的理想体重，健康怀孕280天。

《怀孕养身特效食谱》

书籍目录

Part 1 母婴健康的7个关键问题 怀孕前该准备些什么？怀孕期间孕妇该怎么吃？肚子里的宝宝需要哪些营养？如何舒缓怀孕期间的不适？孕妇生病可以吃药吗？如何应对怀孕期间可能出现的特殊病症？如何“吃”才能避免生下过敏儿？Part 2 167道安胎养身特效食谱Part 3 孕期生活保健指南

《怀孕养身特效食谱》

章节摘录

插图：

《怀孕养身特效食谱》

编辑推荐

《怀孕养身特效食谱》：母婴健康的饮食关键饮食调理·安胎补身·孕期舒适营养师推荐167道孕期三个阶段健康美食吃对食物：9种怀孕期必需的营养素专业医生建议：准妈妈孕期生活保健须知

《怀孕养身特效食谱》

精彩短评

- 1、书还不错，但感觉图片拍摄得不太精美，有的东西做起来挺多配料的。
- 2、质量好 服务好 快递给力
- 3、很喜欢售后做的也非常不错
- 4、非常满意，质量好
- 5、对于现代城市怀孕女性很不错。
- 6、买着备用的，还没细看,感觉应该还好吧。

《怀孕养身特效食谱》

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