第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

章节摘录

插图：

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

第一图书网, tushu007.com

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