第一图书网, tushu007.com

<<阿宝靓汤3>>

图书基本信息

书名：<<阿宝靓汤3>>

13位ISBN编号：9787806783399

10位ISBN编号：7806783393

出版时间：2005-01

出版时间：上海书店出版社

作者：曾宝仪 宝妈

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

生出三位漂亮女儿的宝妈，特别为准妈妈们介绍怀孕初期、中期、晚期等各阶段和产后坐月子之时必备的好汤，既可舒缓怀孕期间的不适，更能为妈妈的健康加分，为宝宝的体质打底。
当然更绝对不能错过针对所有女性同胞设计的喝的保养品，不但可以调经补血、改善体质，还可以护肤养颜、雕塑身体，让你一边快乐品尝美味好汤，一边轻松喝出白里透红的水嫩肤质，以及玲珑窈窕的动人体态。

作者简介

本名：曾宝仪
别名：阿宝
英文：Bowie（因其发音与广东话的“宝仪”同）
生日：1973年2月21日
籍贯：广东
身高：158.5CM（很坚持有那0.5CM）
体重：42公斤
星座：双鱼座
血型：O型
鞋号：22号半
大学：台湾大学社会系
中学：圣心女中
嗜好：看电影、唱歌、吃好吃的东西、赖床
专长：唱歌
语言：国、英、粤、日（五十音）
宗教：佛
运动：呼拉圈、瑜珈
擅长乐器：钢琴
休闲娱乐：KTV

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

推荐序
阿宝的话
在煲汤之前
煲汤常用食材介绍
要营养更要好身材——元气窈窕汤7品
粉嫩晶莹水当当——护肤美颜汤5品
气色红润人人美——调经补血汤10品
青春永驻抗老化——青春保养汤20品
宝妈经验谈——准妈妈不能不知道的事

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