

<<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

图书基本信息

书名：<<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

13位ISBN编号：9787121130960

10位ISBN编号：7121130963

出版时间：2011-5

出版时间：电子工业

作者：许美雅

页数：213

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>

## <<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

### 内容概要

本书是计划怀孕到产后减肥的怀孕生产指南，将陪伴生活忙碌的准妈咪，快乐迎接壮壮的健康宝宝！

准备篇：从孕前6个月开始的优生保健计划。

妊娠篇：妇产科医师专业解惑，陪你安度孕期280天。

营养篇：营养师经验分享，完美控制体重、生个健康宝宝。

保养篇：自然呵护脸部与身体肌肤，当个俏丽的孕妈咪。

症状篇：为你的健康把关，向孕期不适症说bye-bye。

产后篇：兼顾哺乳与减肥的全方位产后坐月子计划。

## <<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

### 作者简介

长庚纪念医院营养师。

静宜大学、食品营养系毕业。

静宜大学、食品营养研究所肄业。

台湾地区专技高考、合格营养师。

台北市糖尿病照护网、合格营养师。

台北市心血管疾病防治网、合格营养师。

台湾地区糖尿病卫教学会、合格营养卫教师。

《美肌食》(与堂娜合著)；《关键时刻吃出美丽》；《营养师的美丽怀孕&瘦身日记》；《吃对食物不发胖》；《痛风全食物调养》。

拥有多项妇科专业医学背景，曾接生过近万名宝宝、实行多次妇科及腹腔镜手术、制造人工生殖及试管婴儿的江其鑫医师，问诊细心、为人风趣，总是细心解决许多准妈妈的疑难杂症，因此深获患者的信赖。

这次特别与许美雅营养师合作，要给准妈妈最专业的贴心护理。

### 经历

中山医学院医学系毕业

长庚纪念医院林口医学中心实习医师、妇产部住院医师及总住院医师

长庚纪念医院台北院区生殖医学科主治医师

加拿大英属哥伦比亚大学妇产研究所医师后研究员

长庚大学妇产学科助理教授

台湾生殖医学会秘书长

长庚纪念医院基隆分院试管婴儿中心主任

长庚纪念医院基隆分院妇产科主任

## <<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

### 书籍目录

#### 推荐序

吃出健康，让女性更有信心！

长庚纪念医院林口总院副院长 黄灿龙  
帮助你轻松孕育健康下一代！

长庚纪念医院台北院区副院长 谢灿堂  
作者序

分享我的幸福怀孕日记！

长庚纪念医院营养师 许美雅  
让妈妈宝宝健康又平安

台湾生殖学会秘书长、长庚纪念医院妇产科主治医师 江其鑫

Part 1 计划怀个优生宝宝从6个月前开始.....

生个健康宝宝不可不知

#### 心理篇

夫妻共同规划未来

与家人取得共识

纾解生活压力

#### 生理篇

调整生活习惯

改变用药习惯

做好孕前检查

确实接种疫苗

注重饮食均衡

维持标准体重

Part 2 妇产科医师教你轻松度过孕期280天

怀孕第1个月

怀孕第2个月

怀孕第3个月

怀孕第4个月

怀孕第5个月

怀孕第6个月

怀孕第7个月

怀孕第8个月

怀孕第9个月

怀孕第10个月

Part 3 营养师教你孕期的营养与体重管理

孕期营养元素的摄取

孕期的饮食原则

孕期的营养饮食搭配范例

准妈妈孕期需要的营养元素

宝宝发育需要的营养元素

准妈妈也能健康外卖

外卖准妈妈的选择食物原则

## <<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

准妈妈的三餐外卖搭配

上班族准妈妈美味三餐轻松煮

健康烹调小技巧

素食准妈妈的健康饮食

孕期的饮食须知

孕期的体重变化

孕期的体重管理

孕期运动的五大优点

适合准妈妈的运动

Part 4 做好孕期保养让你成为漂亮准妈妈

Part 5 改善常见的孕期不适症状与疾病

Part 6 兼顾瘦身与哺乳的产后营养计划

幸福妈妈聊天室

附录

<<营养师的美丽怀孕&瘦身日记>>

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>