

<<坐月子就要这样吃>>

图书基本信息

书名：<<坐月子就要这样吃>>

13位ISBN编号：9787506474252

10位ISBN编号：7506474255

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：林禹宏

页数：255

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>

<<坐月子就要这样吃>>

内容概要

坐月子期间，一定不能碰谁、盐？
产后补体力，要吃哪些食材？
如何通过饮食，改善腰酸背痛？
产后如何增加元气，恢复肌肤光彩？
坐月子要坐好，健康又美丽！

林禹宏编著的《坐月子就要这样吃》是坐月子妈咪的黄金饮食圣经，一家一本，这是您的个人营养顾问，这是给产妇的家庭保健书。

从产后第一天起，调养体质，守护健康！

<<坐月子就要这样吃>>

书籍目录

配餐表 4周月子餐每日配餐建议表
引言 关于坐月子饮食7个问题
Q1 坐月子不能喝水吗
Q2 坐月子一定要喝生化汤吗
Q3 坐月子不能摄取盐分吗
Q4 坐月子少不了麻油鸡吗
Q5 产妇坐月子适合吃什么食物
Q6 坐月子忌吃哪些食物
Q7 剖宫产在饮食上有何宜忌
Chapter 1 坐月子6大食补原则
原则1 依体质“量身打造”
原则2 选择新鲜、温和的食材
原则3 依阶段调整滋补重点
原则4 多元食材，营养均衡
原则5 少量多餐的饮食习惯
原则6 少油、少酒，清淡为宜
Chapter 2 健康坐月子4周特效食谱
Chapter 3 坐月子保健指南
附录

<<坐月子就要这样吃>>

章节摘录

版权页：插图：

<<坐月子就要这样吃>>

编辑推荐

《尚锦文化:坐月子就要这样吃》：从产后第一天起，调养体质，守护健康：6大食补原则+370道健康美味食谱=健康加分：专业营养师打造营养丰富、食材多样、热量适宜的月子餐，帮助您迅速恢复元气，为健康加分。

4周健康饮食方案+7大常见宜忌=延缓老化：中西医、营养师联手推出4周补气美味食疗建议，有效消除水肿、减轻疼痛、补血养气、促进子宫恢复，针对您的各种产后问题，提供最佳答案，守护您的健康美丽。

一家一本，这是您的个人营养顾问，这是给产妇的家庭保健书。

4周不同的健康饮食规划+370道养生月子餐。

<<坐月子就要这样吃>>

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>