

<<孕妈咪必须知道的食物真相>>

图书基本信息

书名：<<孕妈咪必须知道的食物真相>>

13位ISBN编号：9787508625317

10位ISBN编号：7508625315

出版时间：2011-1

出版时间：中信

作者：(美)罗里·弗里德曼//金·巴诺伊|译者:王若衡//王贤平

页数：260

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>

## <<孕妈咪必须知道的食物真相>>

### 前言

坏女人宣言我们写这本书可不是为了交朋友，而是为了指导女人正确饮食—确保怀孕成功，生出健康宝宝。

如果你想听我们说“任何事情只要适度即可”，“偶尔来杯酒没关系”，或是其他什么让你听起来舒服的糖衣炮弹，那么，你还是选择其他书吧。

我们将告诉你食品安全的真相，还有，你的饮食是如何影响你怀孕和宝宝健康的。

要想交朋友就去心理助产班吧，我们关注的是如何让你的生活变得不同以往。

我们要补充一点：这本书可不是《怀孕百科》。

我们也不会事无巨细地告诉你每月要发生什么，也不会爆料什么最佳婴儿口水布方面的内幕。

我们写的这本书只是指导你如何科学饮食，当然，偶尔也会说点儿别的话题。

再补充一点：一份健康的孕妇食谱与普通的健康饮食没有很大差别。

所以，如果你看过我们写的第一本书，你会发现两者有很多相同的信息，这没什么好惊讶的。

最后还有一点：我们不是妇产科医生，你一定记得，要和你的医生讨论一下我们的建议。

## <<孕妈咪必须知道的食物真相>>

### 内容概要

《孕妈咪必须知道的食物真相》一书语锋犀利，语言幽默、诙谐，调侃，读来十分有趣。

但内容中，作者却以严肃认真的态度倒出了食品安全背后的种种真相。

食品安全事件在全球范围内频频发生，对于尚未出生的胎儿，我们能做些什么？

我们能做的只有了解更多的真相，建立一种科学、健康的生活方式和饮食习惯，保护好自己的身体不受侵害。

这是一部值得每个孕妈妈仔细阅读的孕期健康书。

## <<孕妈咪必须知道的食物真相>>

### 作者简介

罗里&#8226;弗里德曼，曾担任福特模特公司（Ford Model）的经纪人，已有十多年的减肥经验  
金&#8226;巴诺伊，曾经是一名模特，拥有整体营养学(Holistic Nutrition)硕士学位  
目前两人均定居于洛杉矶，以她们专业的知识，指导模特儿、明星等时尚人士健康饮食与维持良

## <<孕妈咪必须知道的食物真相>>

### 书籍目录

致谢前言引言第一章 清醒一下，戒掉所有坏习惯吧第二章 是的，这是正常的第三章 糖是魔鬼第四章 碳水化合物：吃了它们吧，笨蛋第五章 你被骗了吗？  
盲目跟风第六章 蛋白质的秘密第七章 你（和宝宝）就是你所吃的第八章 到底吃什么第九章 大便第十章 别相信任何人第十一章 食物上瘾：藏在身体里的魔鬼第十二章 骨感妈妈？  
第十三章 乏味讨厌的维生素第十四章 母乳喂养第十五章 你信任的公司根本不关心你的孩子第十六章 产后第十七章 什么让你成为性感妈咪？

## <<孕妈咪必须知道的食物真相>>

### 章节摘录

**专家推介** 作为一名拥有丰富产科经验的妇产医生，我看到许多女人在怀孕期间都非常注重自己的饮食。

如果你们想在饮食上作点科学调整，那么毫无疑问，这本书会指导你作出完美的健康选择。

如果你想来点儿大改变可又不确定如何开始，从何开始，那么好吧，这本书里种类繁多、营养丰富的菜单设计将帮你快速实现改变。

罗里和金的书坦诚直率、风趣幽默，同时又发人深省。

如果你想找些小窍门，或是想检查一下自己的饮食规划，那么这本书对你会有无穷妙用。

我们都知道，怀孕是一段非常特殊的时期，它也会是一个促使你改善自己的健康状况，改善自己的情绪的绝好机会。

你能对宝宝做的最好的事情就是照顾好自己。

要知道，采取措施让自己健康而幸福，什么时候都不嫌迟。

——杰茜卡·里恩·施奈德 医学博士，美国妇产科学会会员、妇产科医生

## <<孕妈咪必须知道的食物真相>>

### 媒体关注与评论

媒体及专家评论：美国妇产科学会儿科医生、妇产科医生推荐孕妈咪阅读 作为一名拥有丰富产科经验的妇产医生，我看到许多女人在怀孕期间都非常注重自己的饮食。

如果你们想在饮食上作点科学调整，那么毫无疑问这本书会指导你做出完美的健康选择。

杰西卡？

里恩？

施奈德（医学博士，美国妇产科学会 妇产科医生）作为一名儿科医生，我非常高兴看到《坏女人变身孕妈咪》终于面世了，她们搜集到的丰富实例和严谨周详的研究数据会促使你质疑并重新审视自己的生活方式。

司各特？

W？

科恩（医学博士，美国妇产科学会 儿科医生）

<<孕妈咪必须知道的食物真相>>

编辑推荐



<<孕妈咪必须知道的食物真相>>

名人推荐

<<孕妈咪必须知道的食物真相>>

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>