第一图书网, tushu007.com

<<女性必吃的20种食物>>

图书基本信息

书名：<<女性必吃的20种食物>>

13位ISBN编号：9787536691957

10位ISBN编号：7536691955

出版时间：2008-1

出版时间：重庆出版社

作者：李朝阳%肖亮%文冰%王旭 摄

页数：95

字数：25000

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

<<女性必吃的20种食物>>

内容概要

在女性的一生中，最为幸福和难忘的一刻莫过于得知自己将做妈妈的时候。
身体上每一天的改变都会冬她们体会到孕育生命的快乐和责任。
在女性这个神奇而重要的时期，让我们共同来关注她们的健康，提供给她们充足的营养。
为了让她们更加科学、合理地摄入身体所必需的营养成分，我们精心编撰了《孕产妇营养食谱》这本书。
本书就怀孕初期、怀孕中期和后期、产褥期几个阶段，分别介绍了相应的营养学知识，营养食谱及其制作方法，并针对常见的饮食误区提出饮食禁忌。

第一图书网, tushu007.com

<<女性必吃的20种食物>>

书籍目录

01 孕期食谱02 坐月子食谱03 催奶食谱04 产后恢复食谱缓解孕期不适孕期食谱坐月子食谱催奶食谱产后恢复食谱附录

编辑推荐

零距离指导孕妈妈饮食，全方位保护孕妈妈健康。

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