

<<准媽媽食譜>>

图书基本信息

书名：<<准媽媽食譜>>

13位ISBN编号：9789868057999

10位ISBN编号：986805799X

出版时间：二鱼

作者：翁慧玲 著

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>

<<准媽媽食譜>>

內容概要

從孕前的增強免疫力，到改善孕期的不適和坐月子的增加乳汁分泌、預防感冒……及產後減肥；
本書讓您從整個孕前、孕期、坐月子、產後都能輕鬆的當個健康漂亮的準媽媽。

本書分為5大篇——懷孕的飲食：增強免疫力、促進生長……。

懷孕初期的飲食：減少孕吐、提振食慾……。

懷孕中後期的飲食：改善胃灼熱、改善及預防抽筋、預防便秘、補血……。

坐月子：增加乳汁、預防感冒、改善貧血……。

產後減肥：飲食控制、外食原則……。

<<准妈妈食谱>>

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>