## 孕产期营养全知道



作者: 刘遂谦主编

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2016.01

总页数: 179

介绍:孕产妈妈所有的营养问题都是围绕如何让宝宝发育得更好,妈妈身体更健康,当然也特别关注体重问题,以免超重引起难产、生出巨大儿以及产后体形难恢复。因此,本书根据读者需求,结合宝宝的成长发育状况,详解孕每月及产后6周怎样吃、如何吃才能补营养、控体重。本书还为孕产妈妈提供了参考食材和对应食谱,并特别关注孕产期饮食安全,还针对不同孕产妈妈的状况给出了饮食方案,使内容更全面、操作性更强。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13994492.html) 查找全本阅读方式

孕产期营养全知道 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13994492.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13994492.html

书名: 孕产期营养全知道