

# 《坐月子、产后恢复就该这样吃》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787539051390

## 内容简介

李开生编\*的《坐月子产后恢复就该这样吃》共分为三部分，\*\*部分主要讲解产妇为什么需要进行产后调理。

第二部分主要介绍可在月子里吃的营养食材，包括排除恶露的食材、治腹痛的食材、催乳的食材、补血的食材等。

第三部分主要介绍产后恢复身材、美容时可吃的营养食材，包括产后瘦身食材、丰胸塑形食材、抗衰老食材、祛除妊娠纹食材等。

## 目录

Part1 产妇为什么需要产后调理

Part2 不要怕胖，月子里就该这样吃

Part3 产后恢复这样吃，苗条又美丽

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)