

《营养师的美丽怀孕 & 瘦身日记（全彩）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121130960

内容简介

本书是计划怀孕到产后减肥的怀孕生产指南，将陪伴生活忙碌的准妈妈，快乐迎接壮壮的健康宝宝！准备篇：从孕前6个月开始的优生保健计划。

妊娠篇：妇产科医师专业解惑，陪你安度孕期280天。

营养篇：营养师经验分享，完美控制体重、生个健康宝宝。

保养篇：自然呵护脸部与身体肌肤，当个俏丽的孕妈咪。

症状篇：为你的健康把关，向孕期不适症说bye-bye。

产后篇：兼顾哺乳与减肥的全方位产后坐月子计划。

目录

推荐序

吃出健康，让女性更有信心！

长庚纪念医院林口总院副院长 黄灿龙

帮助你轻松孕育健康下一代！

长庚纪念医院台北院区副院长 谢灿堂

作者序

分享我的幸福怀孕日记！

长庚纪念医院营养师 许美雅

让妈妈宝宝健康又平安

台湾生殖学会秘书长、长庚纪念医院妇产部主治医师 江其鑫

生个健康宝宝不可不知

心理篇

夫妻共同规划未来

与家人取得共识

Part 1 计划怀个优生宝宝从6个月前开始…… 生个健康宝宝不可不知心理篇

夫妻共同规划未来 与家人取得共识 纾解生活压力 生理篇 调整生活习惯 改变用药习惯

做好孕前检查 确实接种疫苗 注重饮食均衡 维持标准体重Part 2

妇产科医师教你轻松度过孕期280天 怀孕第1个月 怀孕第2个月 怀孕第3个月 怀孕第4个月

怀孕第5个月 怀孕第6个月 怀孕第7个月 怀孕第8个月 怀孕第9个月 怀孕第10个月Part 3

营养师教你孕期的营养与体重管理 孕期营养元素的摄取 孕期的饮食原则

孕期的营养饮食搭配范例 准妈妈孕期需要的营养元素 宝宝发育需要的营养元素

准妈妈也能健康外卖 外卖准妈妈的选择食物原则 准妈妈的三餐外卖搭配

上班族准妈妈美味三餐轻松煮 健康烹调小技巧 素食准妈妈的健康饮食 孕期的饮食须知

孕期的体重变化 孕期的体重管理 孕期运动的五大优点 适合准妈妈的运动Part 4

做好孕期保养让你成为漂亮准妈妈Part 5 改善常见的孕期不适症状与疾病Part 6
兼顾瘦身与哺乳的产后营养计划幸福妈妈聊天室附录

[显示全部信息](#)

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)