

《母婴直通车:孕产期多元营养指导方案》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510110696

编辑推荐

孕期营养饮食全攻略 / 安胎养胎营养素全解析 / 孕产期黄金食材大揭秘，改善孕期和产后常见症状及不适的饮食指南 / 孕产期用药黑名单。中国国产专家?妇婴医院院长优生优育科普专家权威打造。

内容简介

本书包括了：孕期营养全攻略、孕期所需营养素TOP19、改善孕期常见症状及不适的饮食指南、安胎养胎的饮食攻略、改善产后常见症状及不适的饮食指南、产后必吃的黄金食材等内容。

目录

第一章 孕期营养全攻略

孕前3个月 一切准备只为孕育新生命

孕1月 缔造生命的开始

孕2月 此起彼伏的幸福与不安

孕3月 孕期反应安全度过

孕4月 享受孕味之初

孕5月 初感胎动的欣喜

孕6月 完全适应孕期不适

孕7月 仍需小心谨慎的稳定期

孕8月 适量运动与充分休息并重

孕9月 放松心情与胎宝宝一起倒计时

孕10月 充分准备，迎接宝宝驾到

专家提示1保持健康不忘控制体重

专家提示2主要食物营养成分表

[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)