

瘦孕



作者：邱锦伶著

出版社：长沙：湖南科学技术出版社

出版日期：2017.08

总页数：265

介绍：内容简介这本书是已出版的畅销书《瘦孕》的全新修订增补版。邱锦伶老师根据多年健康咨询经验，给出从备孕到坐月子的饮食全指导：如何吃才能让你变成易孕体质；孕初期调整饮食实现零害喜；孕中期增量摄取蛋白质和胶质，精准地管理体重；孕后期为泌乳提前做准备；产前一个月的各种准备及顺产小秘诀；产后迅速恢复好气色好身材的月子水和月子餐，等等。书的最后新增超值的邱老师问答版块，精选读者高频问题做了整理，方便读者对症下药。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14385494.html>）查找全本阅读方式

瘦孕 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14385494.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14385494.html>

书名：瘦孕