

《營養師的美麗懷孕&瘦身日記》

图书基本信息

书名：《營養師的美麗懷孕&瘦身日記》

13位ISBN编号：9789866920073

10位ISBN编号：9866920070

出版社：三采文化出版事業有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《營養師的美麗懷孕&瘦身日記》

內容概要

從計畫懷孕到產後瘦身的懷孕生產指南，陪伴生活忙碌的準媽咪，快樂迎接頭好壯壯的健康寶寶！第一次見到美雅，是在攝影棚內。那時的她挺著9個月大的肚子，雖然看得出小雪豹在肚子裡的份量，但是美雅仍是神采奕奕，絲毫感覺不到一般準媽咪常有的水腫、疲憊感。之後幾個月再見面，美雅已恢復纖細身材，懷裡則是抱著健康白胖的小雪豹。我想……未來有一天，我也會生育子女、體驗當母親的感覺，那時我是否能像美雅一樣，以萬全的準備迎接新生命，讓自己以最美的模樣出現在親人、好友、老公面前呢？更重要的是，能否在產後短短3個月內立即恢復窈窕身材呢？這，正是本書出版的契機，美雅將她從孕前6個月開始為了孕育生命的飲食調養經驗，懷孕10個月的點滴心情，產後補給營養、快速瘦身的方法一字一句地寫下。在書裡，可以看到美雅以營養師的專業知識，為準媽咪們設計孕期飲食原則、營養補充建議，讓準媽咪吃得營養又不擔心發胖；另外，更有美雅以過來人經驗分享準媽咪的愛美心情、保養身體肌膚的祕訣以及利用坐月子期間的快速瘦身方法。而除了在飲食、身體上的保養建議，美雅也邀請在漫長懷孕期間一直幫她並解析疑惑的江其鑫醫師，為準媽咪在280天孕期中可能遇到的疾病與不適症狀，給予最詳細的解惑、最貼心的呵護、最親切的叮嚀。如果你正準備計畫懷孕，或是希望自己在孕期仍然保持美麗形象、產後迅速恢復身材的準媽咪，這本由專業營養師與婦產科醫師聯手執筆的全方位懷孕日記，絕對是你必讀、必備的懷孕生產指南。

《營養師的美麗懷孕&瘦身日記》

版权说明

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.tushu111.com