

# 《坐月子特效食譜》

## 图书基本信息

书名：《坐月子特效食譜》

13位ISBN编号：9789866612374

10位ISBN编号：9866612376

出版时间：2009-7

出版社：博雅書屋有限公司

作者：編輯部

页数：111

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](http://www.tushu111.com)

# 《坐月子特效食譜》

## 內容概要

坐不好月子，小心後遺症伴隨終生！  
腰酸背痛、皮膚鬆弛老化  
乳房、內臟、子宮、膀胱下垂！

食補 + 多休息 + 適度活動 = 坐好月子，回復健康

「食補」是坐月子的最大關鍵

從產後第一天起，四週167道料理

循序漸進，由內而外調理

改善先天不足問題

讓您脫胎換骨，吃出美麗！

# 《坐月子特效食譜》

## 精彩短评

1、孩子没了，月子还是得做。图片不错。中草药就先算了。

# 《坐月子特效食譜》

## 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](http://www.tushu111.com)