

《莊靜芬陪妳坐月子》

图书基本信息

书名：《莊靜芬陪妳坐月子》

13位ISBN编号：9789579859820

10位ISBN编号：9579859825

出版时间：20030401

出版社：風車顧問

作者：莊靜芬

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

《莊靜芬陪你坐月子》

內容概要

這本食譜最特別的地方，在於它不僅闡述了傳統坐月子的理論，也結合了現代健康飲食的觀念，尤其講究天然原味與食材的搭配，一方面符合「清爽進補無負擔」的需求，一方面讓坐月子飲食在「無鹽料理」的限制下仍能得到美味的發揮！莊醫師的堅持是，坐月子也可以是很享受的一件事。還有，產後因為荷爾蒙的急遽變化，容易引發情緒低落、憂鬱，我也希望這本書就像好朋友一樣，時時刻刻陪伴著妳。除了飲食上的指導，這本書也鉅細靡遺地收錄了坐月子大小事，包括生活、哺乳、減重等各方面的實用建議，而且按照階段性的需求加以區分，妳只要根據書上的說明，按部就班坐月子，就不會感到手足無措，而且很快就可以達到「同時進補又瘦身」的目標。

作者簡介

莊靜芬醫師日本國立新瀉大學醫科畢業

甲子兒科院長、風車女性健康管理機構董事長

女性健康養生專家、講義雜誌「健康飲食」專欄作者

著有「怎樣吃最健康」、「怎樣吃得健康睡得好」、「腸內革命：乳酸菌」、「食寶/寶食」等書

《莊靜芬陪你坐月子》

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