

产后美丽方案 · 每日新知



[产后美丽方案 · 每日新知 下载链接1](#)

著者:强利

出版者:京华

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787807243656

女性生产后到婴儿一个月，是产妇身体恢复最重要的一段时期，人们称之为“坐月子”。过去，大部分人仍习惯沿用一些老方法，如让产妇每天吃许多高脂肪、高蛋白质、高

热量的食物，喝红糖水。或完全不让产妇吃任何含脂肪及蛋白质的食物，只(1)：字唷：
生嫂痘桓鲈虏幌碌麌瞳踔敘幌词 J 导噬希度伦邮羌豢蒲y摹 2 痘瞳涞煤芋逝郑幢涞煤芋
槿酰陨硖襄】导焕本书详细叙述了产后的身体变化和心理变化，介绍了产后身体护理知
识和性知识，并为产妇的饮食、活动等做了具体安排，甚至列出了众多食谱，设计了坐
月子期间每天的活动内容及活动方法。同时，书中还介绍了一些产后护肤美容知识。相
信本书将伴随你度过产后的日子，使你获得健康的身体、苗条的体形和美丽的容颜。

作者介绍：

目录：

[产后美丽方案 · 每日新知 下载链接1](#)

标签

美丽方案

评论

[产后美丽方案 · 每日新知 下载链接1](#)

书评

[产后美丽方案 · 每日新知 下载链接1](#)