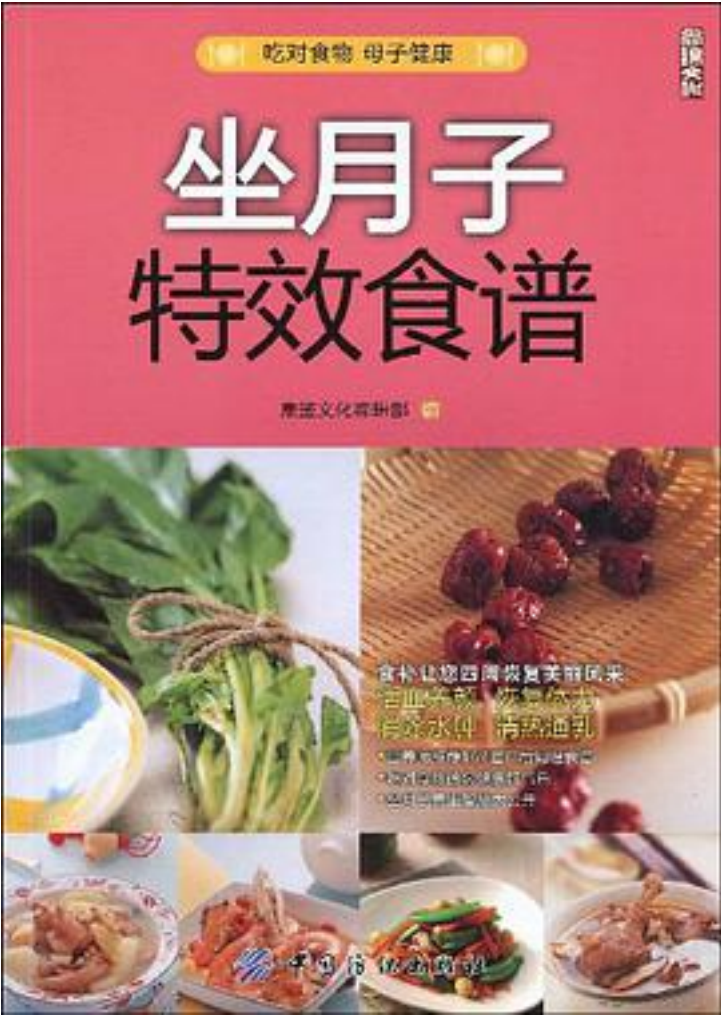


# 坐月子特效食谱



[坐月子特效食谱\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787506458931

《坐月子特效食谱》特色：167道坐月子特效养生食谱：营养师提供专业营养分析，精

确掌握食材的营养成分，帮助产妇有效吸收营养，补充元气，恢复苗条身材。食疗四大原则加速身体复原：选择新鲜食材，注意营养均衡，根据产妇身体状况进行调整，选择正确的烹调方式。食补四大原则，能帮助产妇调节身体机能，补充气血和体力。

一定要知道的坐月子宜与忌：环境舒适，注意卫生和保暖，睡眠充足，保持心情愉快。遵守6大叮咛，轻轻松松坐月子。

作者介绍:

目录:

[坐月子特效食谱\\_下载链接1](#)

标签

下一代

评论

-----  
[坐月子特效食谱\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[坐月子特效食谱\\_下载链接1](#)