

孕妈咪必须知道的食物真相



t.sina.com.cn/chinacitypress

[孕妈咪必须知道的食物真相_下载链接1_](#)

著者:(美)罗里·弗里德曼//金·巴诺伊|译者

出版者:中信

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787508625317

《孕妈咪必须知道的食物真相》一书语锋犀利，语言幽默、诙谐，调侃，读来十分有趣。但内容中，罗里·弗里德曼和金·巴诺伊却以严肃认真的态度倒出了食品安全背后的种种真相。食品安全事件在全球范围内频频发生，对于尚未出生的胎儿，我们能做些什么？我们能做的只有了解更多的真相，建立一种科学、健康的生活方式和饮食习惯，保

护好自己的身体不受侵害。《孕妈咪必须知道的食物真相》是一部值得每个孕妈妈仔细阅读的孕期健康健康书。

作者介绍:

罗里·弗里德曼，曾担任福特模特公司(Ford Model)的经纪人，已有十多年的减肥经验。

目前定居于洛杉矶，以她专业的知识，指导模特儿、明星等时尚人士健康饮食与维持良好的体态。

金·巴诺伊，曾经是一名模特，拥有整体营养学(Holistic Nutrition)硕士学位。

目前定居于洛杉矶，以她专业的知识，指导模特儿、明星等时尚人士健康饮食与维持良好的体态。

目录: 致谢前言引言第一章 清醒一下，戒掉所有坏习惯吧第二章 是的，这是正常的第三章 糖是魔鬼第四章 碳水化合物：吃了它们吧，笨蛋第五章 你被骗了吗？盲目跟风第六章 蛋白质的秘密第七章 你（和宝宝）就是你所吃的第八章 到底吃什么第九章 大便第十章 别相信任何人第十一章 食物上瘾：藏在身体里的魔鬼第十二章 骨感妈妈？第十三章 乏味讨厌的维生素第十四章 母乳喂养第十五章 你信任的公司根本不关心你的孩子第十六章 产后第十七章 什么让你成为性感妈咪？
· · · · · · [\(收起\)](#)

[孕妈咪必须知道的食物真相_下载链接1](#)

标签

怀孕

食物

素食

评论

食品安全不可靠

[孕妈咪必须知道的食物真相 下载链接1](#)

书评

[孕妈咪必须知道的食物真相 下载链接1](#)