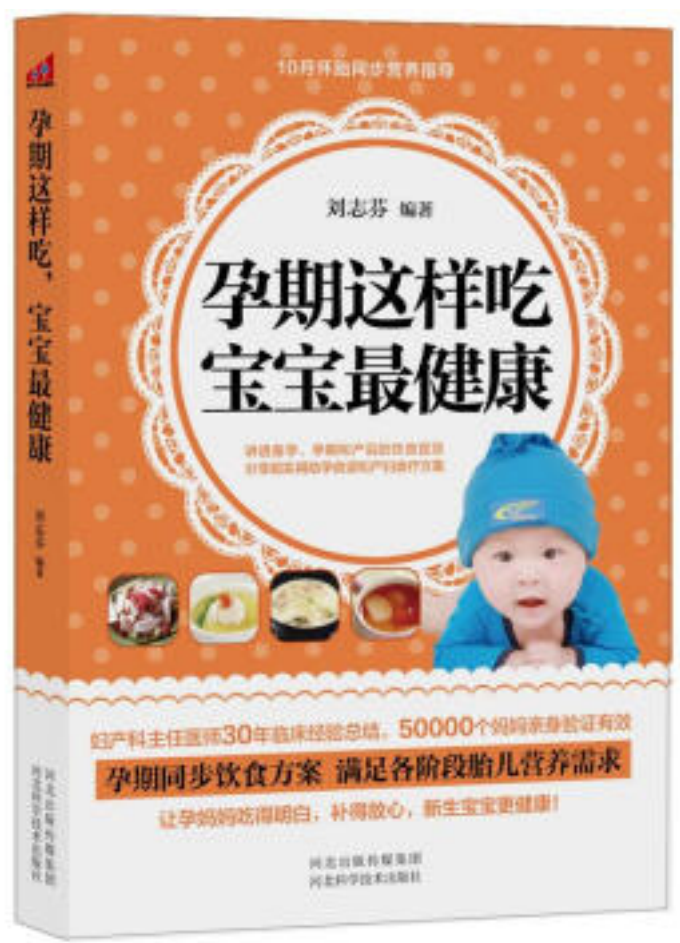


孕期这样吃，宝宝最健康



[孕期这样吃，宝宝最健康_下载链接1](#)

著者:刘志芬 著

[孕期这样吃，宝宝最健康_下载链接1](#)

标签

评论

内容不错，枕边书籍，一年不用买书了。

感觉不错，还有很多孕前需要注意的事项，非常好，京东一如既往好

非常不错，值得推荐阅读的一本好书

不错的书，给孕妈妈看的，美食大典

不错的一本书，正准备看

给老婆买的 书很不错

内容不错，挺实用

质量还可以，一直在京东买东西，信得过！

？

太好

太慢了！

好

从北京发过来，送货速度也很快，快递员一天送两次很积极。。。。。。遇到搞活动，买了10本书来囤着，有空了再看。。。。。。书质量还是不错哈，一看就是正版，不过有些书皮有些灰尘，得自己清洁下。。。。。。其他还好吧。。。。

书的作者刘志芬写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。孕期这样吃，宝宝最健康，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读权威妇产科专家独家特供10月孕期同步营养方案怀胎十月，每个月都有不同的营养食谱，满足胎儿各阶段营养需求！30年临床经验总结，50000个妈妈亲身验证有效妇产科主任医师，有着30年孕期营养临床实践，相信只有妈妈吃得对，才能孕育出健康的宝宝！讲透备孕、孕期和产后的饮食宜忌，分享超实用助孕食谱、营养套餐和产妇食疗方案。17种营养食物推荐，28道独家助孕食谱，58条孕期饮食宜忌，88道精选营养健康餐，9个产后不适食疗小方法，特供催乳秘方，让你吃得明白，补得放心，宝宝更健康！，阅读了一下，写得很好，备孕半年，始终未果，竟然是吃惹的祸我补的这些是胎宝宝最需要的吗吃什么可以让宝宝更健康、更聪明怎么吃才能预防妊娠糖尿病35岁才怀孕，大龄妈妈只能吃得小心翼翼想让宝宝营养足，又怕产后变肥婆吃什么，喝什么，怎么吃，如何补，都有好方法——掌握备孕、孕期、产后的饮食重点，怀孕就是要吃得这么讲究！合理营养，让怀孕不费力，健康又聪明的宝宝是你吃出来的！关键食物不可少，全面丰富你的食谱，帮你顺利度过10月孕期！功效各不相同的100道美味爱心食谱，操作简单，只要3分钟就！怀孕口味变刁钻，17种营养食物，调配出不同口味的好孕菜肴！9个产后不适食疗小方法，让你缓解不适的同时享受美味和健康！持续6周不同的进补方案，专家特供的催乳秘方，让妈妈吃的舒心奶水足！，内容也很丰富。，一本书多读几次，孕3月难过的日子即将结束本月营养指南在怀孕最初的3个月里，胎宝宝发育相对比较缓慢，对营养的需求量还不是特别大，饮食上要以清淡口味的为主，尽可能选择自己喜欢的食物。每日的饮食安排可少量多餐，每天增加两三次餐次，不过加餐的量不宜过多。到了第3个月里，胎宝宝成长发育变得迅速起来，需要的营养也日渐增多。从这个时期起，饮食上除了要保证量充足外，还要保证质优，尤其要注意摄取含优质蛋白质、碳水化合物及各类维生素、矿物质较多的食物。另外，如果需要，还可在医生指导下额外补充铁和钙。这个月是胎宝宝大脑和骨骼的发育初期，对必需不饱和脂肪酸、钙、磷的需求较多，同时还要注意各类维生素的全面摄入，尤其要注意补充叶酸，建议孕妈妈多吃些绿叶蔬菜、豆类、奶制品，并保证每天吃适量的水果。孕吐比较严重的孕妈

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到孕期这样吃，宝宝最健康的标题时，我就决定买下来，刘志芬的书每

一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！权威妇产科专家独家特供10月孕期同步营养方案怀胎十月，每个月都有不同的营养食谱，满足胎儿各阶段营养需求！30年临床经验总结，50000个妈妈亲身验证有效妇产科主任医师，有着30年孕期营养临床实践，相信只有妈妈吃得对，才能孕育出健康的宝宝！讲透备孕、孕期和产后的饮食宜忌，分享超实用助孕食谱、营养套餐和产妇食疗方案。17种营养食物推荐，28道独家助孕食谱，58条孕期饮食宜忌，88道精选营养健康餐，9个产后不适食疗小方法，特供催乳秘方，让你吃得明白，补得放心，宝宝更健康！备孕半年，始终未果，竟然是吃惹的祸我补的这些是胎宝宝最需要的吗吃什么可以让宝宝更健康、更聪明怎么吃才能预防妊娠糖尿病35岁才怀孕，大龄妈妈只能吃得小心翼翼想让宝宝营养足，又怕产后变肥婆吃什么，喝什么，怎么吃，如何补，都有好方法——掌握备孕、孕期、产后的饮食重点，怀孕就是要吃得这么讲究！合理营养，让怀孕不费力，健康又聪明的宝宝是你吃出来的！关键食物不可少，全面丰富你的食谱，帮你顺利度过10月孕期！功效各不同的100道美味爱心食谱，操作简单，只要3分钟就！怀孕口味变刁钻，17种营养食物，调配出不同口味的好孕菜肴！9个产后不适食疗小方法，让你缓解不适的同时享受美味和健康！持续6周不同的进补方案，专家特供的催乳秘方，让妈妈吃的舒心奶水足！从这里就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第二天上午就收到了，物流速度那是一个赞！快递员的态度也很好，到之前先短信通知的！书收到后打开包装，外面是有塑封的，看起来很赶紧全新的

孕期这样吃，宝宝最健康_下载链接1_

[孕期这样吃，宝宝最健康_下载链接1](#)