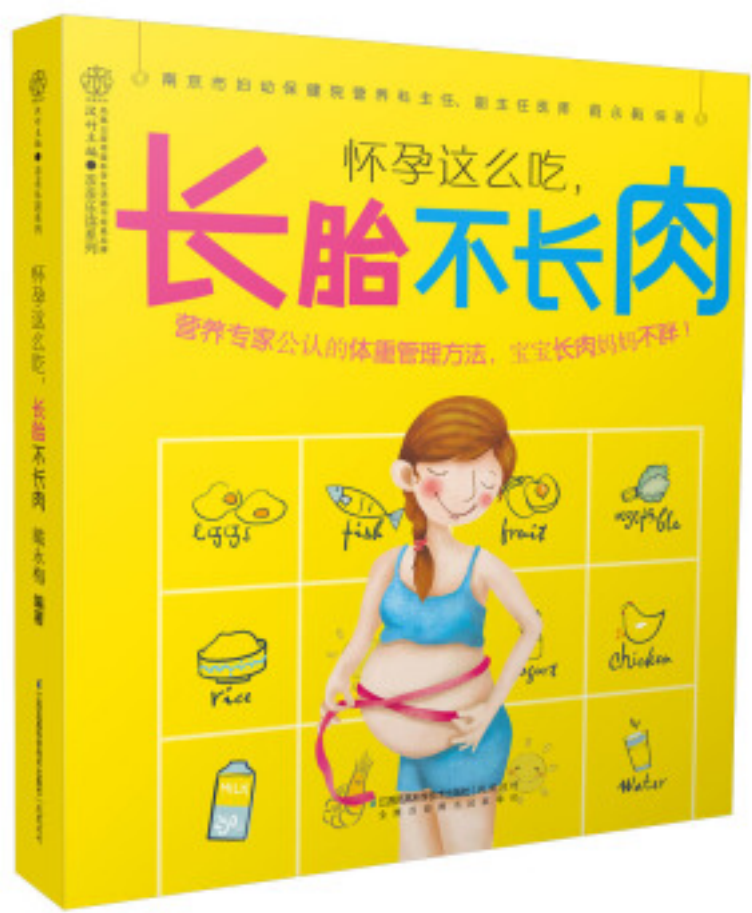


怀孕这么吃，长胎不长肉



[怀孕这么吃，长胎不长肉_下载链接1](#)

著者:戴永梅 著，汉竹 编

[怀孕这么吃，长胎不长肉_下载链接1](#)

标签

评论

一天一页内容非常详尽。包括孩子的护理和妈妈的护理包括月子餐。很棒

很有用，对于什么也不懂的头胎妈妈，很是帮助！

很好很有用，天天按上面学着来做希望可以坐个好月子。

页面很美，内容也不错

学习当中

比我想象中还好?很开心?，讲的很细心

买回来慢慢看，无聊的时候打发时间，还可以知道一些知识，全彩页的，不错哦

好评！很漂亮的书籍，可以用来胎教，宝宝长大后，也可以自己阅读。书籍内容丰富，插图很精美，质量很不错！祝生意兴隆～

很实用的书，有很多注意事项，很好的书

纸箱已经严重变形 里面买的东西看的一清二楚 书也被压 很不开心 好在内容不错 这次对包装真的不满意 以前里面还会放几个防震包的

好书，实用！月子里的护理和注意事项都有，最重要的是还有食谱，还带图，真是太好了！

书的质量很好，没有异味，唐诗有多美，宝贝就会有多美，睡前给宝宝读几句唐诗，在诗意栖居的时光里，浴爱茁壮(·????·?)! 嗯嗯!

买过的最好的一本 彩页内容充实

二胎时代必备，科学备孕，做一个时尚的辣妈。书里介绍了很详细的食谱和食物所含营养成分，可供妈妈参考，还有一套产后瘦身操，助产后妈妈快速恢复。很不错。

从来都懒得评价。自从知道京豆可以抵现，后悔不已，实在不知浪费了多少京豆，于是存了这条信息方便评论拿京豆。如果贴了这条长评论，说明我对这款产品总体还是满意的。

特别好，这个生下来孩子会讲话了也可以用，图书质量也很好，

非常好的一本书，讲的很详细。愿意多翻一翻。

买来给自己看的，三个月胖了十斤，实在受不了了。这本书有食谱，还有案例，挺实用的，好评

送货很快 服务很好 包装也不错 还没有翻开读 应该会很有帮助 价钱也不贵 良心评价

物流速度给个赞，然后文章内容也挺浅显易懂，贴合实际，总得来说还不错。

自从有了京东，我就成了快递专业户！京东东西真好，速度又快，我超级喜欢，超级爱买买买！东西棒棒的！

书书 很好，我和老婆都很喜欢。

书本收到了，京东就是快，现在每天都可以按照书上的做吃的了，不会每天不知道吃什么菜

书质量不错，一下买了N多本，包装完好无损，给力物流配送

买回来趁着热劲，一次差不多看完了

内容详实，图文并茂，准爸爸妈妈们应该多多学习，2018祝大家都能得到健康可爱的小宝宝

京东自营的物品质量可靠，从物流到售后服务也都特别的到位。每次出现问题客服都会积极的帮助顾客去解决。我家现在所有物品都是京东提供，最主要是服务好，出现问题不推诿，问题解决及时态度热情。一个网店能够开的如此细微周到实数是用心在做。一个人做好容易，不容易的是一个团队都在用心做。京东从产品质量、后台客服服务、再到快递员工积极热情的工作态度真是我所遇到所有网店不能及的。

单刀赴会噶法国忽然多出同日而语个锋菲复合干干净净饭饭

在积极备孕中，希望对自己有用，加油迎接宝宝的到来

还可以吧，对于孕期如何吃有一定的指导。

很好很好很好很好很好很好很好很好

京东送货速度快，书中内容丰富多彩配有图片。步骤操作也很详细，书中的食材也是平时可以买到的。

书还不错，有配图，比较详细！物流也快！

质量很好，纸张质量好，字体画面清晰，赞赞赞

刚才拆封哦，很不错哈，跟书店里的一模一样，应该是正版的。很喜欢，比我想象的还要好，特别是纸张手感非常好，书也很厚实，对京东的印象越来越好啦。下次还会来京东买东西的哦！对了，速度非常快！！昨天下的订单今天就到了！！！惊人的快递啊~~

老婆怀孕了，这本书很重要

觉得书是很不错的，内容就还没看。包装挺好，我的号码用不了快递员专程送上门。感谢！

内容很丰富而且简单易懂呢

很好，最主要的是夸夸京东快递，农村直接给你送到家门口，真的是超级方便，很满意，爸爸再也不用骑着摩托车去乡里拿快递了！

好好学习，伺候媳妇。

还有四个月生买回来提前学习下看起来质量很好内容该有的都有了希望派上用场

京东买东西又快又好，特别是自营产品，现在基本吃喝家用基本都京东解决了。Thank
s for the service and please keep maintaining the goof quality of products.

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都
一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用
段话作为评价内容。

讲得很详细，还配彩图，非常好

老婆怀上了，很高兴，然后就看到什么就买什么了！不过看了看还是挺不错的

用起来美滋滋。非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面
都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安
排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。
给予我们非常好的购物体验。

书中的诗还不错，主要是选的是一些安逸、宁静的诗句，所以孕妇看了就觉得身心放松
吧，不过好多诗没学过，我媳妇看了两天就不看了，非常好的东西！京东买的又便宜送
货有很快！支持京东

买回来看看，学习学习学习吧！对家人有好处！

刚看了几页，感觉还不错，希望后边内容精彩！

内容很完整，爱上看这书了，哈哈哈哈哈啪啪哈哈哈哈哈哈哈

好好好！是本好书！内容详细并配有彩图，生动形象，比较容易看懂！推荐！！！！

看了一遍，大多数是饮食，印刷纸质不错

不错不错哦，就是新书的油墨味道有一些大，已经把书打开放在床边晾着了，用风吹吹就好了吧

细节描写还可以，比较有帮助！

还行，帮别人买的，还好，赞赞

印刷质量很好！纸质很厚！每天都简单的介绍了宝宝和妈妈遇到的一些问题，月子餐搭配丰富，做起来应该也不复杂，整体还是不错的。

很满意，值得购买，让老公看了准备菜谱

书里面的内容很丰富，纸张质量好，字迹清晰，挺好的，包装如果能在包裹一层，就更好了

喜欢京东送货的速度 有活动的时候价格很优惠 现在已经习惯在京东买东西了

京东确实方便了大众，送货快，质量好，价格便宜，购物只选京东，不二之选

我一直信任京东，特别是吃的我只在京东自营买，货真价也便宜，日子还新鲜，这次双“11”，我在京东边买了不少，下次还来。肉看起新鲜、鲜嫩规整，不肥不瘦，很满意，一直信任京东再次再买。

商品很好用快递小哥送货快，希望售后也好，下次还会买，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

收到书了，内容知识丰富，让我受益匪浅，希望在这孕期吸收更多知识度过这孕期！

包装快递都很好，不知道找上面吃能不能真的长胎不长肉

一直在京东商城上买东西，物美价廉，活动力度大，为我省了不少钱，很高兴有京东这样的购物平台，赞赞赞？

书收到了，质量不错，内容也很好，很全面，感谢京东。

手感很好 翻看方便 自营一天到 速度快 好评 好评

[cp]【减肥中常见6个误区，很多人都轻信了】对于减肥，不少爱美的女性和希望保持身材的男人们都十分钟爱。但是，有一些关于减肥的误区，似乎人人都已经信以为真：挨饿才能减肥？越运动身体越粗壮？快餐都是垃圾食品？一图带你看清减肥误区的真相↓↓ via医学美图????[/cp]

新手妈妈啥都不懂 买了很多本书慢慢研究吧 很有帮助

一下子就买了4本书，分别放在办公室，车上，家里，随时都可以看

不错呢，只是不喜欢看书??????

还没拆开，应该很好哦，满意满意满意满意满意满意

书很不错哦，可以买来看看，推荐

刚邮寄到家，书的纸张挺好，主要奔着月子餐去的，到时候不知道吃什么可以翻翻看看，具体操作性什么的还没实施就不知道了

挺有用的，纸张不错。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

内容相对一般，不是很详尽，关于猪肝有点异议，查了很多资料说尽量少吃，对胎儿容易致畸。

挺好的，信赖京东，每次购物体验都棒棒哒 以后买书就来京东啦

耐克好多书，出来晒一晒图片吧！有空从头看一看！学习靴子。记录的很详细！

商品已经收到，非常的实用，感觉很有科学知识，值得入手，和图片及网友们的评价一样，印刷清晰，应该是正版图书哦，，，，，质量很好的，

老婆在看，受益匪浅。很喜欢

这书不错，买的有点晚了，要是没生之前买就好了，媳妇说我马后炮，只能亡羊补牢了。

不错不错不错不错不错不错不错不错

印刷质量很好，纸张质量不错，装帧很好。

内容不错，有参考价值。。。。

这书还是不错的，材质也很好！

质量还行，内容也还好，送书挺快的，给个赞吧，希望自己能长点知识

活动的时候买的，很划算，生完孩子还是要学习一下。印刷精良，没什么味道。送货服务好，非常满意！

发货速度慢发货速度慢发货速度慢点吧

书纸质很好，内容丰富，慢慢研究给老婆养身子

介绍的知识比较全面且专业，可以从中获得很多备孕知识，推荐！

一下买了4本，还没来得及看，看样子不错

东西特别好我特别喜欢，经常在京东买东西感觉很实惠，京东一直是我的选择，购买plus会员更优惠！我一直很喜欢这个牌子，买了好几次了，很满意，希望京东经常搞活动！

书很细，但是我很喜欢她写的十月怀胎，和怀孕每周三件事，这两本书很不错。

好书，慢慢看，希望天下母亲身体健康

第一胎，希望吃的健康，宝宝健康。

东西很好，物流也很快，推荐购买的

京东快递就是快，上午下订单，下午就能到了，一级棒，会一直支持京东的。

准备好好研究一下，孕期希望不要太胖了

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都

一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

此用户未填写评价内容

营养方面介绍的挺细致的，质量也挺好，不知道会不会长胖很多

很实用。推荐大家购买。印刷漂亮大气，有让人赏心悦目的感觉……

一直在京东买，非常不错！

老婆说这本书挺好的..

书的质量不错，内容还没看完，看完再评价

老婆很喜欢这个，挺好的

买了几本 慢慢看 为了宝宝

很好 非常全面 对于年轻的爸爸妈妈非常有帮助

实惠，和很多书一起买的，京东商城棒棒的

孕初期买了这本书，发现上面有很多东西值得学习和关注。比如体重控制、营养元素、实物搭配，根据月份的不同有不同的讲解

一起买了两本书，希望老婆和宝宝都健健康康。。。希望书也能带来很多好处。

挺不错的，看看挺好的，只是想懂得的多点儿

看看觉得挺好的 希望有帮助吧、

不错，可以看一段时间了，但是还是没时间做饭

在新华书店看见就很想买，结果打开京东一下就买了很实惠

速度快东西还关键是送货上门更喜欢

刚买的书，同时买了两本，这本是薄的，同时价格也便宜，希望能学有所用，具体内容怎么样，等看一看再说吧

棒棒哒，准备要宝宝，学到很多东西

图片上的两本书，内容大同小异，大家选买的时候请注意一下。

很好的一本书，讲述的很细致到位，值得推荐各位准妈妈

老婆怀孕了，还得看看书多了解点孕期知识。

还没有用呢，用完之后再评价吧，希望好用吧，等有孩子希望可以帮助到自己的，毕竟什么也不懂，学习学习，有助于养孩子

书的质量不错，哈哈哈哈哈啊哈哈

找了好多书最后还是选择这本，哈哈以后可以按照这个吃饭了。

书质量很好的，内容也还行，不但有怀孕期饮食，还有产后的，还可以

很好，写的很详细。可以按照这个来吃了，不错！！

书的质量挺好的，有些很实用，看一下还好。

超级快。上午买，下午到

到货非常快，书的质量不错，

正版 非常详细 实用

刚拆封，是我想要的书。内容很齐全，插图也很漂亮.感觉这书挺上档次的，京东的速度更是没话说，一个字：快~。反正就是很喜欢，很愉快的一次购物。希望以后京东越来越好，我会经常光顾的哦。

书的质量可以，菜品也有推荐，还可以

一口气买了很多孕期的书，其实大多大同小异的呢

内容丰富，纸质很好。附了很多月子餐，学习一下

准备怀孕啦，不能再胖了，要在保证宝宝健康的情况下，尽量瘦

还没看，准备着，希望有帮助。纸质还不错

画风特别美，很喜欢，下面还有注释，很好理解！

孕妇老婆已经看的入迷了，一边看还一边指导我应该准备啥菜。

还没怎么仔细看，希望对自己有帮助，加油！

書隔天就送到了 不用花時間去書局了

很有用很有用。。。

好多知识慢慢看、彩页的也不费劲

好，书还可以，学以适用，慢慢试试。

很好，图文并茂，学到很多知识

没有多大用，写的很笼统

还不错 看完之后再来追加评价

收到书包装不错，翻看了一下内容，挺好的

内容挺好的，能避免很多老旧思想。菜谱也听简单的。

书本的质量很好，内容很丰富，物流速度很快，赞

书挺好的，质量比我想像的还要好，内容也不错

很详细，得慢慢研究。

很科学 解释的很仔细 不错 值得信赖！

今天刚收到，还没开始看，从今天开始好好用功了

书描述较细，使用性较强！

包装精美，纸张质量很好，里面的插画配图很有诗意。以后宝宝长大点也能用。

每次在京东买书 每次都很糟糕 我都怀疑是不是正版了

京东速度很快，一拿到书就迫不及待的连续看了两个小时，这本书相当不错，感觉受益匪浅，价格要是能再便宜些就好了。推荐这本书，很喜欢。

很不错，可以有效提高自己很喜欢

买回来就是这样，物流还挺快的，五分吧

还可以，不错

怀孕这么吃，长胎不长肉仔细阅读。

正版图书，物流给力。。。正版图书，物流给力。。。正版图书，物流给力。。。正版图书，物流给力。。。

好看好看好看好看好看好看好看好看

刚收到，还没看，很久没读书了，哈哈！

买了很多书，怀孕在家看看，可以看一段时间了，用优惠券买的很划算。

书很快收到了，内容丰富获益良多！

这本书挺实用的，有关于新生儿护理及注意事项，还有每天月子餐的食谱，很好。每天学习学习等坐月子时不慌乱，一共42天，月子做足做好一本通。纸张印刷很好。

5分给快递员的，书本身味道有点大，不知道为什么会这样，本来就是给孕妇用的，不知道有没有毒啊。

老婆一次买了四本回来看

和老婆一起长长知识，一起学习?老婆特喜欢这本，可以知道怎么搭配营养膳食

打折时候买的，价格非常划算，京东买东西也相对比较可靠

还没看，应该不错，纸质很好

书挺好的，现在每天都按照书上说的在做食物，纸张也很好。

这本书简洁明了，很容易懂，从怀孕前期到后期月子到后期身体恢复都有讲解，图片生动易懂，值得推荐，孕期只需要买这么一本书就够了

多看书总是好的，书的质量很好，印刷清晰，信赖京东！

怀孕类的书都是互相抄袭的吧，内容基本上一样！！！！

阿郎rescue略略略路特困可热了陪怕额咯服了6句乐派惹哭科特略略略了DJ色可热了热络肚饿军旅Croft磕头机

有了这本书，儿媳怀孕时，可按书中的建议安排食谱。

很棒，可以用这本书调整食谱

好书，大家看看。快递员迟占金不错啊！

这个有点像菜谱性质，不太适用，毕竟做饭太难了

不错的，内容丰富，非常好

像老师一样对孕妈妈一对一的指导

买来学习学习，还没看~~~

孕产知识，很有用，纸质也不错

老婆刚刚怀孕，学习学习

很不错的书，质量好，颜色柔和细腻，没有味道，很喜欢。

活动买的，希望能有用

长知识，挺好的，讲的也全面，希望自己千万别胖

好文艺的书 宝宝四个月了 可以读书胎教了 唯美古风 大爱

刚怀孕买来还没看，有空了看看。快递超快的。

看了书，还不错，希望对孕期有帮助，至少老公知道做什么吃了

收到书，略微翻看，感觉内容挺好的。应该是本好书。质量没问题。

信赖京东 信赖东哥 好好读书 天天向上

刚怀上宝宝，买书来学习学习，之前什么都不懂

收到书后迫不及待地看了，内容很不错很实用。

哦呜LCD还是瘦了好多好多好多好多好多好多东西都不好意思说话啊啊嗯啊啊你了你时间安排了吧嗯我是谁了啊嗯

最近想看的书，谢谢京东昨天下单今天就收到了

[怀孕这么吃，长胎不长肉_下载链接1](#)

书评

[怀孕这么吃，长胎不长肉_下载链接1](#)