

288道系列（共2册）月子餐，瘦回产前好气色+怀孕餐，养胎瘦身两不误



[288道系列（共2册）月子餐，瘦回产前好气色+怀孕餐，养胎瘦身两不误_下载链接1](#)

著者:孙晶丹 著

[288道系列（共2册）月子餐，瘦回产前好气色+怀孕餐，养胎瘦身两不误_下载链接1](#)

标签

评论

此用户未填写评价内容

书不错，准爸爸学习起来，慢慢看，坐等宝宝出生。。。

哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。棒棒的哦

物流速度很快，书本质量很好包装也可以，很满意

很好
很好
很好
很好很好很好很好很好很好很好

买书就来京东啊，碰到活动相当优惠

还没看!!!!!!

京东值得信赖，大品牌物美价廉，配送给力，正品行货，强烈推荐大家选购~京东值得信赖，大品牌物美价廉，配送给力，正品行货，强烈推荐大家选购~京东值得信赖，大品牌物美价廉，配送给力，正品行货，强烈推荐大家选购~京东值得信赖，大品牌物美价廉，配送给力，正品行货，强烈推荐大家选购~

除了第一本边上皱了外，其余地方都挺好的！印刷很清楚，有图，新手妈妈可以买来了解下！

非常适合怀孕期准爸爸准妈妈使用！内容丰富！

棒棒哒，营养健康又能保持好身材！！

内容很详细！知识丰富多彩！

怀孕初期购买，为了更科学的饮食和了解自身的变化。

一共买了4本书，都挺好的

很好的书，值得信赖。

商品质量很好，一直在京东购物，信赖京东，支持京东，很好的产品很好的质量，一直信赖。果断好评，全五星

非常好用！已经多次购买，也推荐给朋友，都说不错?在京东买东西性价比最高了，还可以开票。真是多快好省！赞赞赞？

科学育儿需要父母多学些日常护理知识，提高孩子免疫力。这本书体例好，针对具体问题，分类清晰，便于查找。十分方便。

内容很全面，包括了日常护理、营养补充、常见疾病防治、早教等知识，是育婴专家、儿科医师编写的，特别贴心、实用！

书印刷很好，里面介绍了很多简单实用的菜谱，就是有几页印刷装订反了，期待下次更

好的购物

评价一下，京东6.18搞活动买的，质量很好，价格也便宜，很不错的购物体验，是正版的

书很不错，我必须好评一下京东的快递小哥，每次都送货上门，服务一流，速度一流，质量第一，很满意

老钻石会员，基本都在这里买，自营的不错。售后好正品保障。安全快速，放心。

不错，别人推荐的，买回来看的。值得看看。不错，别人推荐的，值得看看。

书质量很好 价格实惠 物流给力，买来给宝宝胎教 从娘胎里开始学习喽

本书内容十分全面，把妈妈需要注意的地方都写得十分详细，相信对初为人母的妈妈来说很有用。

挺好的~~~~~

东西很好，物流很快，你值得拥有，东西很好，物流很快，你值得拥有

写得很全面，宝宝常见病都列出来了。还有掌握要领和生活调理部分，很贴心的一本书。

备孕中，多看书，多看纸质书，有好处？，比电子书要好

书本包装不错，京东物流超快，满意的购物体验，点个赞。

囤货来着，具体还没看，优惠券下单以后很便宜。还是划算

其实每种营养每天都吃到就好了，菜谱不错，解锁了很多新菜色，又简单好做

配送快，对京东自营商品比较放心，购物体验一直不错。

宝宝的问题里面都讲到了，很适合新手爸妈学习。按摩专家真的很有经验呢。

挺好的，一本针对宝宝的很详细的推拿、按摩书，希望对宝宝的健康有帮助！

书很好，全彩页。字大，排版好，看着不累，内容丰富实用，强烈推荐！

这本书真的好鸡肋，没啥可看的，大家网上看看一样的，还比这个全面！

挺好的，如果孕期反应不大的话可操作行还行

质量很好 精美 就是我妈不会做 我不爱吃

送朋友的书，据说很实用的，推荐孕妈们都看看

上海复旦大学教授共同编辑，内容丰富，详细全面，物流也很快，点赞

还行吧，感觉有点简单了，图片倒是详细。

买来普及一些常识，很实用，值得购买！

图文并茂 看着不错 就是书本身有点重了

一本很好的家庭常备书。对于宝宝的日常保健和护理特别实用。

印刷纸张都很好，内容丰富实用，初为人父。人母的家长必读。

包装挺好的，多参考下上面的知识了！

还没看呢，赶上活动先屯着吧，慢慢看。

内容挺丰富的，就是买完了，觉得不太接地气。不太好参照做

不错的书，要么每天都不知吃什么

很好，是正品，价格适中，方便快捷

物流飞快 质量不错 支持京东

纸质好正版书籍干货分享很实用了

随便看看吧，感觉作用不是很大，感觉下个app差不多

感觉用处不大，适合闲时翻翻看

书籍印刷质量很好，略有油墨味儿，内容看完了再说

性价比高，看了前面一些还不错，准备好好学习一下。

买了一堆书，希望宝宝健康成长

挺好的，挺实用的，就是拆包装的时候，味道有点大

如何提高营养吸收看看这本书。

京东就是好啊，信赖京东啊。

讲解细致，内容丰富，很适合新手妈妈使用，点赞!

书的质量不错，内容全面。

操作简单，营养搭配均衡，赞

京东自营值得靠谱，书还没看，加油！！！！！！

相信品牌的力量！！！！！！

非常好，知识讲的听清楚，。

真的很不错，很详细，而且是彩图的，很有美感!

书籍质量还不错，内容还好

看了菜品都很简单，实用

帮朋友买的，应该还行吧……

非常不错的东西，杠杠滴

帮朋友下单的，听朋友说书很好，知识点很丰富

一如既往的好。。。。东西不错。。包装精美。。

送给即将成为准妈妈的闺蜜 她很喜欢 推介

给老婆买的，好好学习

不错不错不错不错不错不错不错

不错不错不错不错不错？

印刷精致，图文并茂。

可以可以 关注一下

不好！全是韩国菜！

还没看呢，赶紧看去，美化下生活品质

内容丰富实用，很不错的一本书

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评!

不错，能学到很多以前不知道的

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

内容很丰富，值得推荐！

书的印刷质量很不错啊。

很好很好很好很好很好

还没看，不过纸质不错

图文并茂非常不错

看着挺靠谱的

先学习学习。

怀孕40周还凑合，营养那本书完全没用，写来写去，都是重复的话，菜谱也很少。感觉那个了也是没有用。不推荐大家买

虽然书是塑封的，但是是坏的，拆开塑封袋里面是坏的

孕5个月，想买来参考饮食的。
结果食谱内容太少，废话太多，讲的也是含糊其辞，不够具体。 算不上有帮助。

书被弄成了这样，也真的不开心

网购N年，头次买到破损的书，我还能评价啥

华而不实。还行吧，别人买的，习惯性好评。就这样。

价钱差别太大，第一天晚上买的，第二天凌晨就降价了，还有运费，联系客服没人理

两本书的内容重合度太高了吧，仿佛就买了同一本书，当然封面不一样

内容不错，通俗易懂，就是纸张太过花哨，彩色厚纸！内容不多，很多没用的图片，不值得入手

书的内容很普通，不建议买

又皱又脏，不知道放了多少久的书，令人生气，再也不会来买！

一般，食谱不够丰盛，对自己没有用

质量挺好，书太重了，内容一般般，

一般般，标题取得好，内容略简单

还行吧！。。。。。。。。

前几页都要掉了。。。

经典书籍

好，不错

好好还哦

破损11111

简单翻了一下，作为一个孕妇感觉不到丝毫的食欲，大概这书就是给完全不会做饭的人准备的，而且应该是个南方厨子写的。友情提示，只要平时在家家常菜做的好吃的就不用买了，还不如百度一下的食谱。针对书的内容，印刷质量还不错。

非常一般，我随便翻了些，基本都是上火的菜，不满意

什么啊，包装都破了，书的角也是卷了的。上面还有灰尘。太差劲了

嗯.....嗯
.....

很实用

不怎么好，都没什么用，而且质量不好，翻翻竟然掉页。。太伤心啦，东西也不全，页面设计乱七八糟

果然是书不行啊！

好的很

书很好

很棒！

很适合

京东的服务太差了，下单时显示有货，却拒不发货。

快递连个盒子都没有，这么多书就一个袋子，书都磨坏了，京东越来越差劲了

抄来抄去的，前后矛盾了，前面不能吃西瓜，后面又能吃了，出来骗钱的

不针对书的内容，对京东配送的速度，1号下单，说3号到，3号晚上还没出库！！5号早上才到！！问客服只是说等等等。

备注要发票没有给我，还要我运费才能给我开

凑5个字赢京东豆

快递慢，下单之后第二天就降价了，快递小哥很好

有味儿，内容也一般

都不想看，还买吗？ 因为有怪味

味道臭，孕妇不想看，不买了

价值几乎为零，买怀孕圣经就好了

没有什么指导意义

可以

满意

好评

好，

太一般了。

一般般

, , o o o

好

早上9点多就显示快递员正在去往自提点途中，晚上6点才收到送达自提点短信！物流差评！

这本书太失望了，我很少给差评，不过封面真心好看！里面都是三三两两的理论，没什么实际的菜谱

一直在京东买东西，很方便，东西也很好。很信赖。北京当天就可能送到，很便利。

京东买东西就是方便，在北京当天下单当天就能到，，日用品都选京东，很便利，自营保证正品。

[288道系列（共2册）月子餐，瘦回产前好气色+怀孕餐，养胎瘦身两不误_下载链接1_](#)

书评

[288道系列（共2册）月子餐，瘦回产前好气色+怀孕餐，养胎瘦身两不误_下载链接1_](#)