

MAMA COME SANO (CLAVE)



BASULTO, JULIO

SINOPSIS

El embarazo y la lactancia son etapas maravillosas, pero repletas de dudas acerca de la dieta. +Influye la alimentación en mi fertilidad o en la de mi pareja? +Conviene recurrir a vitaminas, minerales, plantas medicinales, complementos alimenticios o fármacos? +Cuántas calorías debo tomar? +Cuánta agua tengo que beber? +Son un síntoma de peligro las náuseas u otras molestias típicas del embarazo? +Qué es ganar mucho (o poco) peso en el embarazo? +Cómo recupero la figura tras el parto? +Puedo ser vegetariana? +Es acaso una cuestión inextricable la alimentación en la lactancia? +Qué es (de verdad) una dieta sana? Julio Basulto aborda estas y muchas otras inquietudes, para ayudar al lector a formarse un criterio para elegir y decidir. Este libro no propone una dieta prodigiosa gracias a la cual tendremos un bebé extraordinario, recuperaremos el tipo rápidamente tras un parto fácil e indoloro, y produciremos abundante y nutritiva leche materna. Por el contrario, nos hará cuestionar muchos de nuestros hábitos alimenticios, algo absolutamente necesario no solo para la salud maternoinfantil, sino también para la de toda la familia. ...

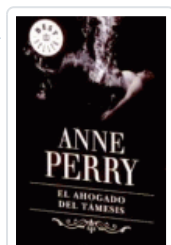


Editorial	DEBOLSILLO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788490624111
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	125xx17 mm.
Peso	212
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/03/2015

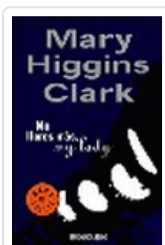
Títulos relacionados



RETRATO DE ROSE MADDER, EL



AHOGADO DEL TAMESIS, EL BEST 306/6 PERRY, ANNE



NO LLORES MAS MI LADY HIGGINS, CLARK



LARGA MARCHA, LA 102/19 KING, STEPHEN