

QUÉ COMER DURANTE EL EMBARAZO?



Benaroch Attia, Pauline

SINOPSIS

Un libro con toda la información necesaria sobre la alimentación durante el embarazo, ¡para vivirlo con confianza, sin estrés ni sentimiento de culpa! Para las futuras madres, el embarazo es un viaje muy especial que genera sentimientos tan contradictorios como el miedo o la ilusión, y no siempre es fácil saber qué comer durante el embarazo. El objetivo de este libro es reforzar la confianza y brindar las herramientas necesarias para vivir una maternidad satisfactoria y saludable. Este libro ofrece todas las respuestas a preguntas como: - ¿Qué debo comer para evitar carencias? ¿Qué alimentos están prohibidos y por qué? - ¿Cómo equilibrio mis comidas para satisfacer mejor mis necesidades y las de mi bebé? - ¿Cuáles son los consejos para combatir las náuseas, los trastornos digestivos, la retención de líquidos, el aumento de peso excesivo...? - ¿Cómo puedo adaptar mi alimentación a mi diabetes gestacional, mi hipertensión, mi vegetarianismo...? Se incluyen 40 recetas saludables y siempre deliciosas: ¡platos, postres, tentempiés y bebidas ultrafáciles!...



Editorial	LAROUSSE
Materia	[VFXB] EMBARAZO, PARTO Y CUIDADOS DEL BEBÉ: CONSEJOS Y CUESTIONES RELACIONADAS
EAN	9788410124905
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	240x195x13 mm.
Peso	475
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/03/2025