

تغذیه دوره بارداری

راهنمای کامل تغذیه سالم
در دوره قبل از بارداری، بارداری و بعد از آن

نویسنده:
آماندا گرانٹ

مترجم:

فهرست مطالب

سخن ناشر ۵

بخش ۱

رژیم غذایی قبل از بارداری ۷

فصل ۱ مراقبتهای قبل از بارداری ۸

فصل ۲ باروری: چه بخوریم؟ ۱۳

فصل ۳ باروری: از چه پرهیز کنیم؟ ۲۸

بخش ۲

رژیم غذایی در دوره بارداری ۳۷

فصل ۴ مراقبتهای دوره بارداری ۳۸

فصل ۵ تغذیه در دوران بارداری ۴۷

بخش ۳

بارداری و سلامت تغذیه ۸۳

فصل ۶ سلامت غذایی ۸۴

فصل ۷ تغذیه و سلامتی ۹۷

فصل ۸ دخانیات، الکل و سلامتی ۱۰۹



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۸۷۴۶۹۵۵

تغذیه دوره بارداری

مترجم

ویراستار

طرح جلد

تعداد

چاپ اول

لیتوگرافی

چاپ جلد

چاپ متن و صحافی

سیب

اکسیر

پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۰۰ تومان

بخش ۴

۱۱۵	طرز تهیه خوراکیها در دوره بارداری	
۱۱۶	سه وعده غذا در روز	فصل ۹
۱۱۸	صبحانه	فصل ۱۰
۱۳۲	ناهار	فصل ۱۱
۱۵۱	شام	فصل ۱۲
۱۶۹	دسر	فصل ۱۳
۱۷۳	چاشت	فصل ۱۴

بخش ۵

۱۸۳	رژیم غذایی در دوره شیردهی	
۱۸۴	مراقبتهای دوره شیردهی	فصل ۱۵
۱۸۹	تغذیه و شیر مادر	فصل ۱۶
۱۹۶	پندارهای نادرست درباره شیردهی	فصل ۱۷

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای همسران موفق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی کاربردی به نیازها و مسائل زندگی مشترک، چه در مرحله انتخاب همسر و چه در دوران پس از ازدواج، پردازد.

ارائه سبکها و روشهای مؤثر در شناخت، برقراری ارتباط و گفت‌وگو، توجه متقابل به نیازها و نهایتاً بازسازی روابط آسیب‌دیده یا گرفتار بحران، از اهداف این مجموعه است.

امید است با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی، کلیدهای همسران موفق گامی در جهت تحکیم خانواده و دستیابی به جامعه‌ای سالم و پرنشاط باشد.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخی موارد، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتهای را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی، به این امر واقف است و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین