

<<阿宝靓汤3>>

图书基本信息

书名：<<阿宝靓汤3>>

13位ISBN编号：9787806783399

10位ISBN编号：7806783393

出版时间：2005-01

出版时间：上海书店出版社

作者：曾宝仪 宝妈

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<阿宝靓汤3>>

内容概要

生出三位漂亮女儿的宝妈，特别为准妈妈们介绍怀孕初期、中期、晚期等各阶段和产后坐月子之时必备的好汤，既可舒缓怀孕期间的不适，更能为妈妈的健康加分，为宝宝的体质打底。当然更绝对不能错过针对所有女性同胞设计的喝的保养品，不但可以调经补血、改善体质，还可以护肤养颜、雕塑身体，让你一边快乐品尝美味好汤，一边轻松喝出白里透红的水嫩肤质，以及玲珑窈窕的动人体态。

<<阿宝靓汤3>>

作者简介

本名：曾宝仪
别名：阿宝
英文：Bowie（因其发音与广东话的“宝仪”同）
生日：1973年2月21日
籍贯：广东
身高：158.5CM（很坚持有那0.5CM）
体重：42公斤
星座：双鱼座
血型：O型
鞋号：22号半
大学：台湾大学社会系
中学：圣心女中
嗜好：看电影、唱歌、好吃的东西、赖床
专长：唱歌
语言：国、英、粤、日（五十音）
宗教：佛
运动：呼拉圈、瑜珈
擅长乐器：钢琴
休闲娱乐：KTV

<<阿宝靓汤3>>

书籍目录

推荐序

阿宝的话

在煲汤之前

煲汤常用食材介绍

要营养更要好身材 元气窈窕汤7品

粉嫩晶莹水当当 护肤美颜汤5品

气色红润人人美 调经补血汤10品

青春永驻抗老化 青春保养汤20品

宝妈经验谈 准妈妈不能不知道的事

<<阿宝靓汤3>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>