directBOOK
Distribuzione **INTERSCIENZE**

978-88-89993-33-0

AIUTO SONO INCINTA

.. Adesso cosa mangio?

di *Carla Bigi*

Nei Paesi Occidentali l'offerta di cibo è molto ampia. Alla quantità di alimenti non corrisponde sempre un'alta qualità della cucina e il "cibo spazzatura" riempie le nostre pance lasciandoci grasse e non nutrite. Durante la gravidanza l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per il benessere della madre e per la salute del nascituro. Diviso in tre capitoli, corrispondenti ai tre trimestri della gestazione, questo libro offre consigli preziosi e semplici per il benessere della madre e del suo bambino. Fotografie e ricette presentano menu appetitosi equilibrati e sani, oltre che poco calorici. L'obiettivo è quello di non accumulare peso!

Editore: **MIRAVIGLIA**
Pagine: **85**
Formato: **20×21**
Prezzo: **20.00 €**
Pubblicazione: **31/10/2013**
ISBN: **9788889993330**

GRAVIDANZA, PARTO E PUERICULTURA, GRAVIDANZA E PUERICULTURA, FAMIGLIA E RELAZIONI, FAMIGLIA, SALUTE E BENESSERE, DIETA E FITNESS, CUCINA SALUTISTA E DIETE SPECIFICHE, CUCINA, TEMPO LIBERO

L'AUTORE

Carla Bigi vive in provincia di Reggio Emilia. Ha lavorato per venticinque anni presso gli Ospedali di Guastalla e Correggio svolgendo la professione di dietologa, oltre che in Ambulatori di diabetologia. Ora lavora come libera professionista in centri medici specializzati. Ha partecipato ad aggiornamenti e master, corsi di formazione per studenti e personale ospedaliero.