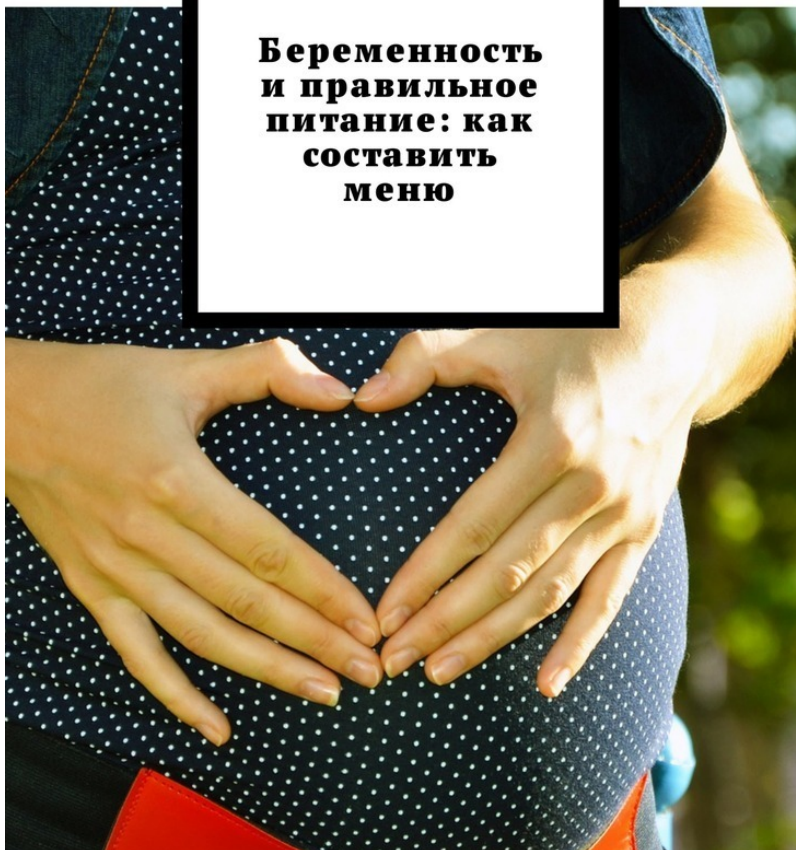


Алексей Мичман

---

**Беременность  
и правильное  
питание: как  
составить  
меню**



**Алексей Мичман**

**Беременность и правильное  
питание: как составить меню**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28266258](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28266258)*

*ISBN 9785449012388*

**Аннотация**

Именно правильное здоровое питание способствует благополучному протеканию беременности, рождению крепкого и здорового ребенка. От того, что будет кушать женщина, зависит хватит ли ребенку строительного материала, не попадут ли через организм матери к нему вредные вещества, которые могут вызвать печальные последствия.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Беременность и правильное питание: как составить меню**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1238-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Именно правильное здоровое питание способствует благополучному протеканию беременности, рождению крепкого и здорового ребенка.

От того, что будет кушать женщина, зависит хватит ли ребенку строительного материала, не попадут ли через организм матери к нему вредные вещества, которые могут вызвать печальные последствия.

Одна моя знакомая Анжела, перед беременностью, всегда отличалась своими пышными формами, которые не раз заставляли ее подсаживаться на новомодные диеты. Долгожданные две полоски теста заставили ее пересмотреть вопрос своего похудения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.