

“孕妈无忧俱乐部” 首场讲座精彩火爆

下期讲座:胎教重要性,想听讲座快登录我能网报名

日前,由快报我能网“孕妈无忧俱乐部”举办的孕妈系列知识讲座迎来首场——南京市妇幼保健院营养医师戴永梅主讲“孕期饮食营养”,讲座空前火爆。“能听到这样专业的讲座,真不容易!”到场的50位孕妈纷纷给出好评。讲座现场,孕妈们还获得由惠氏、孩子王提供的精美礼品。



戴永梅医师正在讲课



孕妈、准妈妈认真听课

骨头汤,补的不是钙是脂肪

“天热了,好想吃冷饮啊!”“我最爱三文鱼和生蚝,真的要给宝宝忌口10个月吗?”……讲座现场,孕妈们提出很多有关饮食营养方面的疑问,其中孕妈最关心的就是要不要忌口。对此,专家戴医师表示,“孕妇营养要全面,不能绝对地说忌口,而是有些食物属寒性,不宜多吃。”

除此之外,现场孕妈最担心就是“缺钙怎么补”。“家人每隔几天就给我煲一锅骨头汤,说是给我和宝宝补钙。”现场一位孕妈说出这话时,戴医生一直在摇头。“要知道,骨头汤为你补充的更多是脂肪,而不是钙。”戴医生还提醒大家,“平时的一日三餐不可偏咸,口味重很可能导致腿抽筋。另外,钙片不要和牛奶一起喝,这样会影响营养的吸收。”

维生素,掰开吃影响药效

“我现在每天喝孕妇奶粉、纯牛奶、酸奶,外加补充维生素,这样的营养够全面吧。”一位怀孕4个

多月的孕妈乐滋滋地晒出自己的食谱,得到的却是戴医生的批评,“孕妈如果体内不缺营养元素,就不要补,多补无益。”戴医生现场提醒孕妈,很多滋补类的食品需要忌口,比如:山楂、桂圆、人参、鹿茸、蜂王浆等。另外,“维生素不要掰开来吃,因为掰开后可能造成维生素在空气中发生氧化,影响食用效果。”

借我能网教孕妈正确饮食

“快报我能网举办的讲座很专业,真是座无虚席。平时坐诊我听很多孕妈说,出去听讲座别人会建议不要吃这个不要吃那个,我就很想把自己知道的营养知识都教给她们,谢谢快报我能网给我这次讲课的机会,让孕妈们了解正确的饮食方式。”讲座结束后,戴医师特意找到我能网工作人员感谢一番。

下期讲座更精彩,快来报名

孕妈知识系列讲座每隔两周会举办一期,主题分别是《孕期饮食营养》、《产房秘密早知道》、《坐月子的学问》等,讲座完全以

公益的形式免费开展。

第二期讲座将于6月27日举行,围绕“胎教的重要性”展开,由南京军区总医院妇产科护理专家陈宇教授主讲,即日起登录我能网可跟帖报名。

报名通道:登录我能网(www.wonengw.com)→核能空间站→亲子圈→孕妈无忧俱乐部→报名跟帖报名

本版稿件由我能网提供
撰文 殷文 钱坤 摄影 张菁

房产经纪人改行做豆腐

项目与资金成功对接,下期见面会27日举行

由于给创业者提供更为精准的对接,上周日举办的第三期创富见面会餐饮与食品专场的效果显而易见,不少项目持有人都感受到专场带来的高“对接成功率”。

项目与资金成功对接

虽然创富见面会会后是3天的端午假期,但依然挡不住大家的创业热情。方香豆腐项目持有人方女士告诉记者,这两天前来考察项目的人络绎不绝,目前已有4个人敲定要签协议。来自四川绵竹的罗女士在创富见面会当天就交了加盟定金,家住南京的蒋女士前天也签下创富见面会促成的第一份合作协议。

蒋女士告诉记者,自己之前从事房产经纪工作,由于最近楼市低迷,自己正在考虑创业。“参加创富见面会没想到真找到另一条路。”蒋女士笑着说。

第四期创富会火热报名中

我能网“创富工作室”第四期现场见面会正火热报名中,本届创富见面会将于27日与大家见面。届时,“创富工作室”将把一些大家耳熟能详的优秀品牌和优质项

目吸纳进本期创富见面会,欢迎拥有优质资源的项目持有人踊跃报名。

同时,第四期创富见面会的《项目手册》已经开始接受免费阅读,目前有33名网友报名订阅。如果你想加入,只需登录我能网“创富工作室”圈,跟帖留下电子邮箱地址,我能网就会把电子版《项目手册》发送到你的邮箱。

报名方式:

1.专题报名:登录我能网(www.wonengw.com)→进入超能页面→点击“创富工作室”专题→点击相应的报名区域→填写报名信息;

2.跟帖报名:登录我能网(www.wonengw.com)→进入核能空间站→“创富工作室”圈→跟帖报名;

3.电话报名:拨打84783332电话报名(每天早上9点至晚上9点),向客服说明需要寻求项目、资金还是经营人才,并请留下真实姓名和有效联系方式。

特别提醒:1.对于报名的项目持有人,我能网会为其参加见面会制作席卡,并安排宣讲时间;未经报名而参会的项目持有人,我能网不提供席卡和宣讲机会。2.投资有风险,请各位投资人与项目持有人加强风险防范意识。

今日竞拍商品

- 1.小鸭单筒迷你洗衣机
起拍价:50元 每次加价:5元
- 2.4L迷你冰箱
起拍价:50元 每次加价:5元
- 3.厨房全家福四件套
起拍价:50元 每次加价:5元
- 4.双面藤竹茶香枕
起拍价:10元 每次加价:2元
- 5.神旗智能电饭煲
起拍价:100元 每次加价:10元

(竞拍商品由伍佰村路2号亚瑞物美提供)

在线竞拍路线:登录我能网(www.wonengw.com)→核能空间站→热门圈子→我能网圈委会→跟帖竞拍

加盟商家报名热线:84783474

加盟商家报名QQ:69556470

恒大地产 香港联合交易所上市股票代码:3333

恒大金碧天下 85折大优惠

216—368m²湖山【华府】送2000元/m²奢装 3.5米层高 7米挑高空中花园

120万, 主城 小户 or 216m² 奢装华府

3000亩卧龙湖,极致园林胜景

恒大金碧天下坐拥3000亩湖山胜景,更在区内精心打造景观湖:25万平米精致皇家园林、1.5公里私家海岸、800米中央景观大道、2000棵原生移大树……原生态自然与人工艺术完美结合。



鼎奢布局,总统级套房体验

【华府】大开间豪华皇室主卧,配备奢华卫生间、步入式更衣间、超大书房,结合尊贵独立的玄关设计,形成一种尊贵奢华的私人私密空间生活体系,实现超越别墅皇家独立私密尊贵的功能布局。



216—368m²,超“奢尺”大平层

【华府】大平层设计,让孩子和老人都能有一份完全属于自己的空间。长辈的安睡有自己独立的房间,父母恩爱生活在一起,更能体现人性化特点,真正实现了分开不分离,真正意义上的和谐家庭氛围。



120万,主城小户 or 华府人生

在购房预算为楼市主旋律的当下,120万,也不可能在主城区一处小高层购房,同样的120万,却可能买寸土之上变身216平米的大平层,水岸豪宅,将你的视野扩大到湖山之间,开启全新尊贵人生。



挑高7米,触摸豪宅天际线

每层入口均设置宽大门厅,进门即达豪宅大堂,气派非凡,或可直上,三层居住空间,为将平层豪宅感受提升到极致,【华府】独创挑高达7米若兰出位空中花园,超大观景露台,可饱览湖山美景。



一梯两户,至尊水岸豪庭

【华府】一梯两户设置,真正实现南北通透,尊享尊贵生活,216—368平米豪庭户型空间设计,全视野、阔景观,展现前所未见的奢华生活,3.5米挑高层高,配合超大面积观景露台,转角景观窗……

- 35406m²五星级酒店
- 11743m²娱乐中心
- 2873m²商业中心
- 2834m²健康中心
- 21688m²运动中心
- 10672m²会议中心
- 近万平米教育中心

恒大地产集团 贵宾专线 (025) 85505999 免费看房车
①龙蟠中路山水大酒店(周一、周四至周日9:00、14:00发车;周二周三14:00发车) ②溧水免费社区巴士(30分钟/班,每天9:00-16:00)