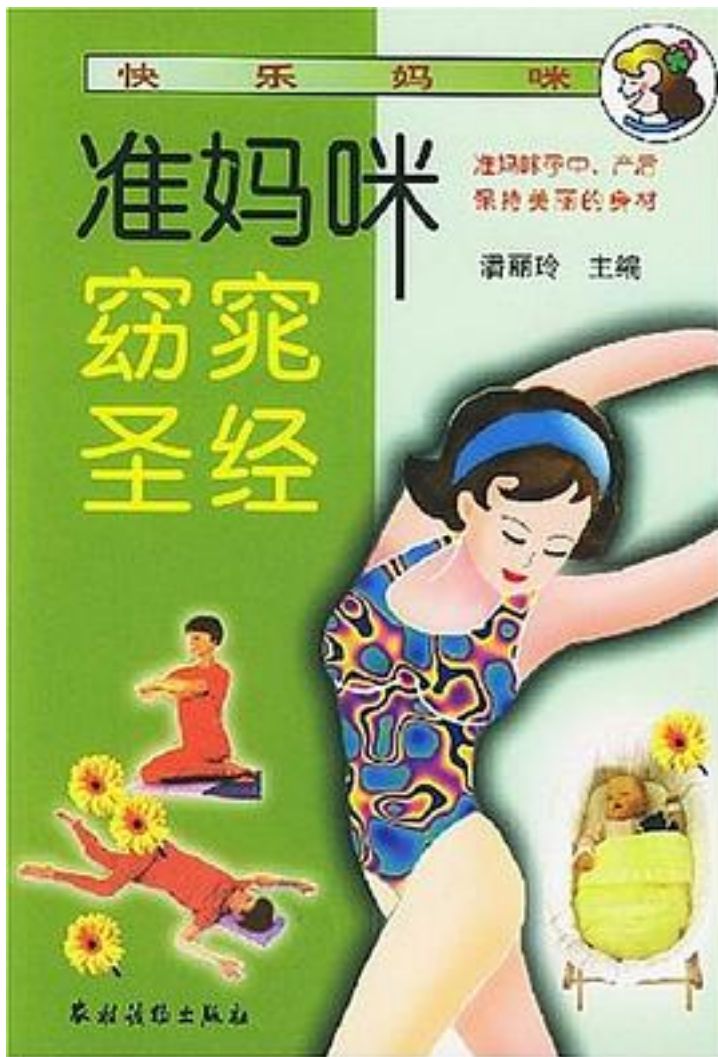


准妈妈窈窕圣经



[准妈妈窈窕圣经_下载链接1](#)

著者:潘丽玲

出版者:农村读物出版社

出版时间:2001-03

装帧:平装

isbn:9787504833099

《准妈妈窈窕圣经(快乐妈咪)》主要包括孕妈咪伸展操、保健操、产后健康操及产后窈窕操等内容，使准妈妈孕中、产后保持美丽窈窕的身材。

作者介绍:

目录: 我是漂亮孕妈咪

PART 1 孕妈咪穿衣镜

1 孕味十足孕妇装

2 孕妈咪的内在美

.....

孕妈咪美容箱

1 孕妈咪的皮肤变化

2 预防对策

.....

孕妈咪日常操

PART 2 孕妈咪伸展操

1 孕妈咪的起坐立行

2 吸地板时/擦地板/熨衣服

孕妈咪保健操

1 多运动保健康

2 按摩方法/手部运动/腰部运动

.....

孕妈咪塑身操

PART 3 孕妈咪产后健康操

1 快乐做操塑身型

2 预防子宫下垂

孕妈咪产后苗条操

1 轻轻松松塑型成功

..... (收起)

[准妈妈窈窕圣经_下载链接1](#)

标签

评论

[准妈妈窈窕圣经_下载链接1](#)

书评

[准妈咪窈窕圣经 下载链接1](#)