

产后美丽手册



[产后美丽手册 下载链接1](#)

著者:秦云峰

出版者:东方中心

出版时间:2002-01-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806278482

本书详细讲述了产后的身体变化和心理变化，介绍了产后身体护理知识及性知识，并为您的饮食、活动等做了具体安排，甚至列出了很多套食谱供你参考，设计了您在坐月子期间每天的活动内容和活动方法。同时，书中还为您介绍了一些产后护肤美容知识。

作者介绍:

目录: 一、产后身体变化及护理
二、产后心理变化和人际关系
三、产后的饮食调理和食谱
四、产后形体健美
五、性器官保健
六、产后护肤美容
七、产育与性
· · · · · (收起)

[产后美丽手册](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[产后美丽手册](#) [下载链接1](#)

书评

[产后美丽手册](#) [下载链接1](#)