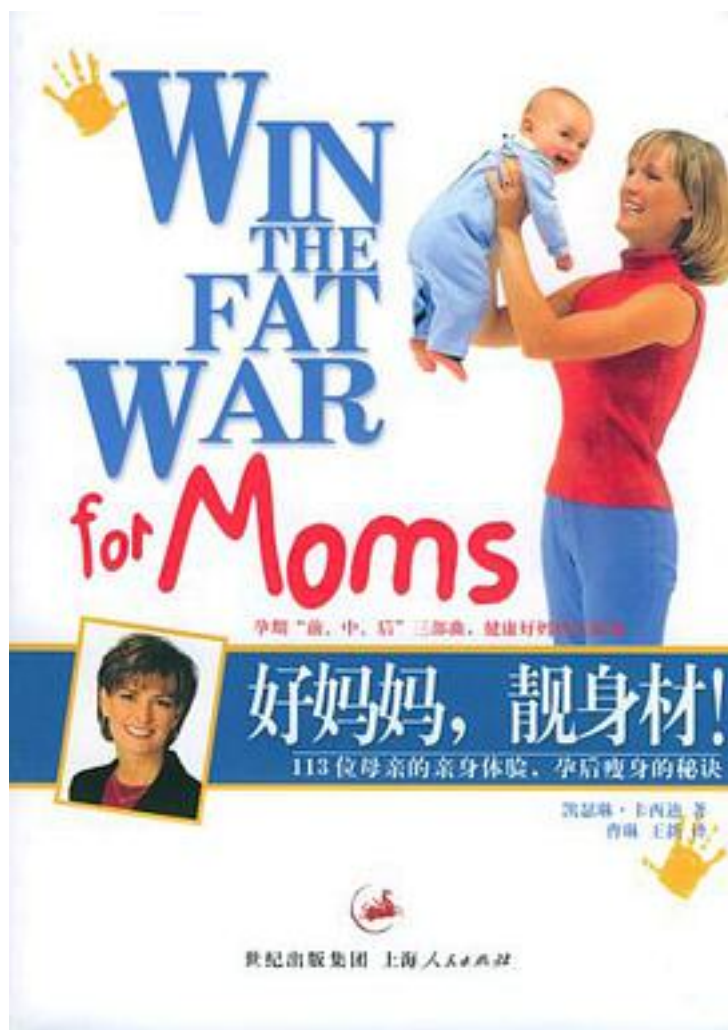


好妈妈,靓身材!



[好妈妈,靓身材!_下载链接1_](#)

著者:凯瑟琳·卡西迪

出版者:上海人民出版社

出版时间:2003-5-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787208045972

怀孕是一次奇妙而令人惊叹的体验。然而，一旦你的宝宝出生后，那些增重是否能够完

全除去自然是你想知道的。

你必须通过合理饮食和规律性的运动才能减重，这一点你当然清楚，但却知易行难，尤其是你还需照看你的孩子。

这就是写本书的袂衷。与畅销书《打赢瘦身战》模式相近，本书介绍了113位像我们一样的年轻母亲——她们最终摆脱了孕后脂肪并愿意同我们分享成功的秘诀！

你将结识米斯蒂·希亚特——利用三胞胎睡觉的时间练炼，她减掉了115磅！而卡拉·基汀格最终取得成功，是因为每当看到自己产后那令人难堪的照片，她就充满了除掉孕后脂肪的动力！另一位三个孩子的母亲，盖尔·普莱斯坚持每天吃早餐，从而改掉了一天到晚吃零食的坏习惯，打赢了这场孕后瘦身战！

她们，连同另外110位母亲的故事，将启发和激励着你。她们将给予你所需的建议，使你取得孕后瘦身的成功，并将成果保持一生！

作者介绍:

目录: 前言
第一章 瘦身十步骤
第二章 宝宝在长——而你也在长！
第三章 是的，你能够减去那些增重！
第四章 设定一个适当而又健康的怀孕期
第五章 产后消除松驰的赘肉
第六章 再次赢得战役
附录 健身对策
· · · · · (收起)

[好妈妈,靓身材!_下载链接1](#)

标签

评论

[好妈妈,靓身材!_下载链接1](#)

书评

[好妈妈,靓身材! 下载链接1](#)