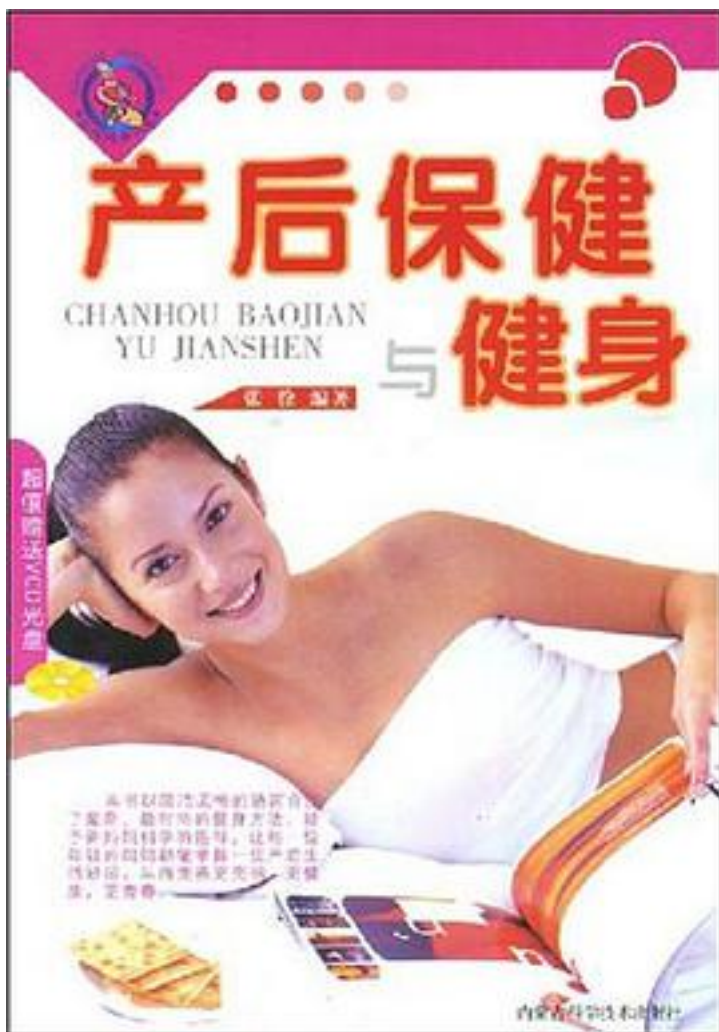


# 产后保健与健身



[产后保健与健身\\_下载链接1](#)

著者:张徐

出版者:

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787538012903

本书以简洁流畅的语言介绍了最新、最时尚的健身方法，给予新妈妈科学的指导。让每

一位年轻的妈妈都能掌握一些产后生活妙招，从而变得更靓丽，更健康，更青春。怎样才能满足产妇心理和生理方面的要求,达到保健与健身的目的呢？

本书向广大产妇提供了最新的科学方法，包括产后心理调适、生理调节、生活安排、饮食调理等方面的内容，同时在保健与健身方面进行了有针对性的指导。

我们向广大产妇极力推荐本书，因为本书具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样，静动结合（配有VCD）、便于理解等显著的特点。

只要产妇仔细阅读本书，能按照本书的有关要求去安排日常生活，注意调理自己的生活，同时保持心情愉快，保证睡眠正常，并能坚持下去，就会轻松达到保健与健身的目的。

作者介绍:

目录:

[产后保健与健身\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[产后保健与健身\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[产后保健与健身\\_下载链接1](#)