

# 孕期体重控制产后体形恢复



[孕期体重控制产后体形恢复\\_下载链接1\\_](#)

著者:特雷莎·弗朗西斯

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787802033290

《孕期体重控制  
产后体形恢复》内容简介：当你生活在一个瘦即是美的时代，作为一个孕妇，你该怎么办呢？体形匀称、体重适当的女性在分娩过程中会相对轻松，健康的饮食和合理的运动可以帮助你保持必要的体重。生孩子不会毁了你的身体，反倒是一次重塑身材的良机。

作者介绍:

目录:

[孕期体重控制产后体形恢复\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

怀孕

幸孕旅程

孕期体重控制产后体形恢复

体型

2011

## 评论

书的封面上写道：当你生活在一个瘦即是美的时代，作为一个孕妇，你不是明星，没有全职保姆、私人教练、私人营养师，但我们在产后同样能恢复曼妙身材---当你真的看完这本书，你会失望的，书上说，多半女性不能在半年内恢复身材，幸运的话也得比原来重1-2公斤；书上说乳房变形不可避免，还有不少人乳房不仅下垂而且会变小；书上说孩子多么美好，身材走点样又算什么呢？！真叫人难过啊，我买这本书可不是为了她告诉这些！

-----  
[孕期体重控制产后体形恢复\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[孕期体重控制产后体形恢复 下载链接1](#)