

”辣妈”日记：时尚辣妈养成术



[”辣妈”日记：时尚辣妈养成术 下载链接1](#)

著者:祝天宇

出版者:经济科学出版社

出版时间:2013-8-17

装帧:平装

isbn:9787514130638

想要个健康可爱的宝宝，又怕生完宝宝身材走样？别担心，我们有最好的辣妈养成日记。

《辣妈日记：时尚辣妈养成记》是一本集孕期美容和妇婴保健为一体的著作，采用日记体的方式，将整个孕产期进行细分，按照时间顺序有针对性地介绍了不同时期女性的保养重点、美容关键和扮靓方法，充分证明了爱美与孕育并非鱼与熊掌不可兼得，只要孕产期保养得当，照样可以成为超级辣妈。

作者介绍:

祝天宇，女，热爱生活，追求美丽和健康，拒绝平庸，人生信条不美不活。希望能够借由文字和经验将所有妈妈们打造成完美辣妈。

目录: 上篇 等待你的降临——准妈妈完美孕期

- 孕期第一月：宝宝，你是上天送给我的礼物
- 孕期第二月：期待并且忐忑着
- 孕期第三月：我体内的小生命
- 孕期第四月：我们来说悄悄话
- 孕期第五月：孕期也要容光焕发
- 孕期第六月：没什么比健康更重要
- 孕期第七月：圈养期的“战争”
- 孕期第八月：痛并快乐着
- 孕期第九月：拒绝产前焦虑，做最快乐的妈妈
- 孕期第十月：见面，最动听的声音
- 中篇 和你一起进步——俏妈妈产后恢复
- 产后第一月：曲折的“坐月子”
- 产后第二月：比恢复更重要的是保护
- 产后第三月：为了宝贝，哺乳期不节食
- 产后第四月：为了完美曲线
- 产后第五月：好身材在接近
- 产后第六月：宝贝，你是我全部的动力
- 产后第七月：姗姗来迟的产后抑郁
- 产后第八月：健身房——找回美丽女人的心情
- 产后第九月：美味料理吃出美
- 产后第十月：宝贝，我们一起来转折
- 产后第十一月：产后第一次购物
- 产后第十二月：再现美丽的自己

下篇 给你的礼物——完美辣妈养成

- 养成第一月：我们是彼此的唯一
- 养成第二月：亲子活动，我们仨的完美世界
- 养成第三月：老公送给我的惊喜——瑜伽
- 养成第四月：辣妈风韵初现，犹豫中
- 养成第五月：我的营养“美”食谱
- 养成第六月：为了成为你的骄傲
- 产后第七月：拉丁——我的舞蹈盛宴
- 养成第八月：来自他人的称赞
- 养成第九月：下定决心，风韵养成
- 养成第十月：独属辣妈的眼角眉梢
- 养成第十一月：辣妈完成时
- 养成第十二月：宝贝，这是我给你的礼物

· · · · · (收起)

[“辣妈”日记：时尚辣妈养生成术](#) [下载链接1](#)

标签

美容

评论

[”辣妈”日记：时尚辣妈养成术_下载链接1](#)

书评

[”辣妈”日记：时尚辣妈养成术_下载链接1](#)