

”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_