

# 好孕瑜伽



[好孕瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:LuLu

出版者:广西科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787806669891

《好孕瑜伽》特色：针对产前三阶段，设计最专业的瑜伽动作，帮助孕妇舒缓不适、更顺产；能带给宝宝聪明触觉的刺激怀孕瑜伽；告别黄脸婆先修班的美丽时尚秘密；专业的中、西医师建议，让你更彻底的了解自己的症状；LULU妈特调安胎养生食谱，让你吃的健康又美丽；美美的图片与插图，让妈咪看的轻松又自在；居家SPA按摩，让你度过贵妇级的孕期；利用花精与精油，轻轻一点，舒缓不适；LULU三孕期的爆笑小故事，陪你度过无聊孕期！

瑜伽名师lulu将告诉你：怀孕瑜伽，不但能增强宝宝智力、代替药物改善孕期10大不适症状、还能帮助健康养胎、安心顺产！更可以让孕妇做好体重控制，让怀孕期间补再多也不怕胖！这些都是lulu老师亲身实证的宝贵经验，《好孕瑜伽》中全部公开！

作者介绍:

LuLu老师，火爆台湾地区，身材完美的瑜伽天后。台北艺术大学舞蹈系毕业，在台北艺术大学剧场艺术研究所修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受lyengar系统课程训练，并拥有三项国际性瑜伽教师执照：美国YogaFit Teacher Training Systems合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽（Therapeutic、Yoga）合格瑜伽教师及Ashfang a系统合格培训教师。

目录: 序：我怀孕了！  
给新手妈咪的一封信  
chapter 1 LuLu的怀孕日志——第一孕期（1~13周）  
跟许多妈咪一样、我的第一孕期总的来说就是两个字——恶心  
chapter 2 LuLu的怀孕日志——第二孕期（14~28周）  
整个孕期只增加10千克，我是怎么做到的？  
chapter 3 LuLu的怀孕日志——第三孕期（29~40周）  
意外跌倒“猫式”保全了肚子  
chapter 4 做个“孕味”十足的时尚辣妈  
chapter 5 当个美丽睡妈咪  
chapter 6 给能超能量的孕妇SPA  
chapter 7 LuLu妈s好孕厨房  
独家老阿妈的家常养胎菜  
chapter 8 孕妇瑜伽篇——33招好孕瑜伽帮你美美的顺产  
chapter 9 打造聪明A+ 宝宝开发未来潜能280天是关键  
chapter 10 中西名医过招Part1孕妇身体不适症状28题  
害喜  
出血  
体重控制  
B超检查  
chapter 11 中西名医过招Part2孕妇膳食营养16题  
孕吐严重  
生冷的禁忌  
营养不胖身  
冬夏饮食不同  
．．．．． (收起)

[好孕瑜伽 下载链接1](#)

标签

怀孕

瑜伽

很受益

台湾

Yoga

学习生活

yoga

YOGA

评论

有用的内容大概只占全书的30%。菜谱什么的纯凑数。

-----  
做不做瑜伽因人而异吧

-----  
从怀孕4个月开始做，坚持到8个多月，到快生时还选部分呼吸方法练习，很不错，孕期体重上升平稳，体力好，也没有腰酸背痛什么的

-----  
怀孕期和生理期的安全拉伸

-----  
收益匪浅，推荐给很多朋友。

-----

[好孕瑜伽 下载链接1](#)

书评

-----  
[好孕瑜伽 下载链接1](#)