

辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身



[辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身](#) [下载链接1](#)

著者:王曼华

出版者:江苏科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787534557064

《辣妈是这样炼成的:孕产前后美体与健身》主要内容：没有人能确切地告诉你怀孕是什么样的感觉，即使你问了所有的朋友和家人，阅读了足够多的书籍，又或者你有过怀

孕的经历，因为每个人每次怀孕的感受都是不同的。想到怀孕时可能出现的种种不适，想到从此不再身轻如燕，总让人有些担心，甚至恐惧。其实，怀孕并不一定意味着臃肿、行动迟缓。如果你能保持良好的心态，坚持科学饮食，进行适当的锻炼，一定会迎来好“孕”！适当的运动，能帮助你放松心情，能使你的怀孕过程变得更健康、更轻松，能让你在产后快快恢复苗条身，做一个令人羡慕的时尚辣妈咪。我们强调的是要进行中等强度的、你能够完成的运动，可不是打算让你锻炼成运动健将。让我们一起来吧。

作者介绍:

目录:

[辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身 下载链接1](#)

标签

评论

[辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身 下载链接1](#)

书评

[辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身 下载链接1](#)