

瑜伽美妈妈



[瑜伽美妈妈_下载链接1](#)

著者:姜悦

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787538153484

《瑜伽美妈妈》系统介绍了孕产妇练习瑜伽的益处、注意事项、步骤以及瑜伽饮食。重点介绍了孕期瑜伽助产篇、产后瑜伽健康调理篇和产后瑜伽塑形美容篇。从孕初期、孕中期、孕后期以及产后修复的各个时间段，挑选出针对性的练习体式并给予悉心的指导。《瑜伽美妈妈》图片优美，讲解详细，动态的VCD演示光盘更能让您轻松地掌握练习要领，让您在更放松的心态下体会瑜伽的美妙，在最短的时间内达成自己的美丽。

作者介绍:

目录:

[瑜伽美妈妈 下载链接1](#)

标签

评论

[瑜伽美妈妈 下载链接1](#)

书评

[瑜伽美妈妈 下载链接1](#)