

# 产前产后体重管理



[产前产后体重管理\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787538444896

《产前产后体重管理》一书以精美的图文形式，对妊娠和分娩后的关键时期的体重进行同步、科学的管理，让孕期及产后的女性都能成为既健康又美丽的妈妈。适度的锻炼既能增强孕妇的机体免疫力，控制孕期因摄入过量营养导致的体重超标，舒缓孕期紧张情绪，又能预防妊娠纹，增强骨盆和腰部肌肉力量，使胎儿容易娩出。更重要的是，适度的运动能帮助大脑释放有益物质，通过血液循环进入胎儿体内，对胎儿的脑部发育极为有利。而产后急于恢复苗条身姿的新妈妈，适度且科学的运动锻炼更是必不可少的瘦身方式之一。

作者介绍:

目录:

[产前产后体重管理\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[产前产后体重管理\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[产前产后体重管理\\_下载链接1](#)