

# 新妈妈的第一本产后恢复书



[新妈妈的第一本产后恢复书 下载链接1](#)

著者:管睿

出版者:吉林科技

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787538451672

《新妈妈的第一本产后恢复书》，本书将传统坐月子的方法进行了科学系统的总结，它

结合了现代健康生活的观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡等等。

作者介绍：

目录: 第一章 初为人母 第二章 新妈妈的饮食调养 第三章 产后瘦身与美容 第四章 新妈妈的心理保健 第五章 新妈妈如何享受性生活 第六章 产后向小细节要健康  
· · · · · (收起)

[新妈妈的第一本产后恢复书](#) [下载链接1](#)

标签

孕

评论

[新妈妈的第一本产后恢复书](#) [下载链接1](#)

书评

[新妈妈的第一本产后恢复书](#) [下载链接1](#)