

<<准妈妈窈窕圣经>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈窈窕圣经>>

13位ISBN编号：9787504833099

10位ISBN编号：7504833096

出版时间：2001-03

出版时间：农村读物出版社

作者：潘丽玲

页数：182

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<准妈妈窈窕圣经>>

### 内容概要

本书介绍了怀孕妈咪伸展操、保健操、产后妈咪健康操、窈窕操等内容，用生动的插图、亲切的语言，帮您保持美丽窈窕。

<<准妈妈窈窕圣经>>

书籍目录

我是漂亮孕妈咪 PART 1 孕妈咪穿衣镜 孕味十足孕妇装 挑款式,选材质 哪里买孕妇装 孕妇装俱乐部只租不卖 如何处理孕妇装 孕妈咪的内在美 孕妈咪的内衣 洗涤方式/孕期胸罩的四大要求 孕妈咪的胸护+乳垫 孕妈咪的内裤 清洗方式/完美的孕妈咪内裤 孕妈咪的托腹带 孕妈咪的产褥+束裤 完美的孕妈咪产褥裤 孕妈咪的鞋 孕妈咪的行李包 孕妈咪美容箱 孕妈咪的皮肤变化 汗流量增多 预防对策 色素沉淀、长斑点 预防对策 孕妈咪的基础保养 卸妆/洗脸/拍化妆水/擦美容液 孕妈咪的基础彩妆 孕妈咪的身体护理 孕妈咪的秀发保养.....孕妈咪日常操 PART 2 孕妈咪伸展操 孕妈咪保健操孕妈咪塑身操 PART 3 孕妈咪产后健康操 孕妈咪产后苗条操

<<准妈妈窈窕圣经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>