

<<产前产后美体操>>

图书基本信息

书名：<<产前产后美体操>>

13位ISBN编号：9787504844293

10位ISBN编号：7504844292

出版时间：2004-9-1

出版时间：农村读物出版社

作者：苏苏,孙捷

页数：83

字数：70000

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>

<<产前产后美体操>>

内容概要

孕育宝宝是对身心的双重考验，水肿、便秘、静脉曲张、腰酸背痛、脚抽筋、胎位不正……孕期问题时刻在困扰年轻妈咪。

妊娠纹、粗腰身、腿部赘肉……产后诸多问题同样是年轻妈咪的一块心病，如何才能做个漂亮健康的准妈咪，产后如何让身体快速变得窈窕轻盈，大大小小的问题，本书统统办得到。

秘诀就在于无论产前产后，都要抽出零星时间，做做操，按摩身体，举手之劳就能换来健康的宝宝和窈窕的身材。

你还等什么呢？

<<产前产后美体操>>

书籍目录

第一篇 准妈妈美颜美体 健康按摩操 健康妈咪按摩操 安产家居操 准妈妈手指健康操 零缺点妈咪，小病痛拜拜 准爸爸准妈妈一起做 产前乳房护理按摩 美丽妈咪零瑕疵与妊娠纹拜拜 第二篇 产后妈咪美颜美体 健康按摩操 产后PERFECT身材操 产后窈窕小体操 宝宝妈妈操 产后健康运动 健康妈咪体操 轻身优美曲线操 必胜体能训练计划，恢复轻盈身姿 窈窕美腿运动 产后美臀健体操 塑造完美姿态运动 恢复活力运动法 HEALTH有氧运动操 产后轻松减腹美腿操 背部疼痛舒缓运动 EASY按摩法，消除肌肉紧张感 轻松肌肉伸展缓和运动 产后乳房健康操 第三篇 百分百漂亮妈咪 美肤按摩 美丽准妈妈靓颜保养法 准妈妈美容按摩秘籍 层层按摩法，让肌肤重现光彩

<<产前产后美体操>>

章节摘录

插图

<<产前产后美体操>>

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>