

<<孕味瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕味瑜伽>>

13位ISBN编号：9787512607163

10位ISBN编号：7512607164

出版时间：2012-1

出版时间：团结出版社

作者：谢波

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>

<<孕味瑜伽>>

内容概要

作者根据怀孕、分娩的历程，按照时间顺序针对整个孕程的营养和保健，提出了必要的建议和指导。不仅教会您良质运动和膳食均衡，更重要的是让年轻的妈妈们对未来充满希望的勇气。

<<孕味瑜伽>>

书籍目录

前言：怀孕，让女人的幸福多一味

美丽第一味

营养+瑜伽，双重修养孕味妈妈

身体第二味

了解我们的身体——妈妈的身体决定宝宝的一生

为什么妈妈的身体如此重要？

生宝宝是不是一定要付出高昂代价？

妈妈需要的先知

计划怀孕，你应该了解的身体语言

意外怀孕，你也应该做到……

孕期第三味

感受妊娠的每一刻——计划准妈妈幸福味

孕前排毒与调补——先排毒后调补

孕前体能预备——孕前瑜伽

孕前营养储备——膳食与营养计划

孕中体能支援——孕中瑜伽

孕中营养补给——膳食与营养计划

孕末分娩助力——孕晚调息

孕末营养储蓄——膳食与营养计划

为关爱自己的每一时刻——意外准妈妈的培养计划

篇首语：感谢你的勇气

孕中营养温补——膳食与营养计划

孕中体能修补——孕中瑜伽

孕末营养储备——膳食与营养计划

孕末情绪休憩——孕晚调息

幸福最美味——妈妈与宝宝的身心之灵

分娩后，好好坐月子

优质健康的家庭养成

篇尾：从未停滞的幸福

营养师为你推荐智慧宝宝书

<<孕味瑜伽>>

编辑推荐

《孕味瑜伽》是由团结出版社出版。

<<孕味瑜伽>>

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>