第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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——计划准妈妈的幸福味
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
孕末营养储积蓄——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
孕末营养储备一膳食与营养计划
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
营养师为你推荐的智慧宝宝书

第一图书网, tushu007.com

<<孕味瑜伽>>

编辑推荐

《孕味瑜伽》是由团结出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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