

<<产后健康与形体重塑>>

图书基本信息

书名：<<产后健康与形体重塑>>

13位ISBN编号：9787533518684

10位ISBN编号：7533518683

出版时间：2001-09

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱迪，桑格罗夫

页数：111页

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>

<<产后健康与形体重塑>>

内容概要

本书包括：怀孕后；运动的类型；有氧运动的选择；强壮身体；怎样做增强运动；乳房和运动；如何可获得更充足的睡眠等内容。

<<产后健康与形体重塑>>

书籍目录

引言

一、整体健美

1、怀孕后

.....

二、饮食

1、孕期营养

.....

三、形体重塑

1、你的锻炼计划

.....

四、让腹部恢复平坦

1、产后的变化

.....

五、体内问题

1、骨盆底肌肉

.....

六、情感适应

1、产后的心情

.....

<<产后健康与形体重塑>>

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>