

<<俏妈咪产后恢复一本通>>

图书基本信息

书名：<<俏妈咪产后恢复一本通>>

13位ISBN编号：9787538454055

10位ISBN编号：7538454055

出版时间：2011-10

出版时间：吉林科技

作者：赵艳晖

页数：359

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>

<<俏妈咪产后恢复一本通>>

内容概要

赵艳晖主编的这本《俏妈咪产后恢复一本通》将为你解决产后一切难题！

产后恢复的全套详细计划：饮食、作息、运动、瘦身、美容、心理调节、性生活修复、产后疾病防治——八面内容俱全。

新旧概念整合、提供最佳方案、思路梳理详说、配有形象图表——四方专家助阵。
双索引目录，让你浏览、精读一起来！

<<俏妈咪产后恢复一本通>>

书籍目录

俏妈咪浏览、精读一览表
从分娩开始说起
分娩前最先接触的三个关键词
了解顺产与剖宫产
假想宝宝要出生了
进入产后关键月
妈咪要了解的坐月子常识
不长肉的营养食谱
月子餐前必修课
献给俏妈咪的完美减肥食谱
找回孕前俏脸蛋
不同肤质，不同护理
挣脱痘来痘去的日子
祛斑选择治本不治标
经历了神圣月子期，你变成“熊猫眼”了吗
重新呵护受冷落的秀发
产后瘦身运动方案
产后瘦身我一定行
真人图说妈咪有氧操
俏妈咪的心理自救
新妈咪开始心理考验
妈咪快乐自愈法
俏妈咪找回“性”福
产后与老公第一次亲密接触
产后常见疾病预防
产后疾病一一分说
俏妈咪基础课程

<<俏妈咪产后恢复一本通>>

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>