

<<产后瘦身手册>>

图书基本信息

书名：<<产后瘦身手册>>

13位ISBN编号：9787801578228

10位ISBN编号：7801578228

出版时间：2003-1

出版时间：迪菲奥尔、于哲 人民军医出版社 (2003-01出版)

作者：迪菲奥里（英）（Difiore, J.）著

页数：256

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>

<<产后瘦身手册>>

内容概要

十月怀胎，恭喜您顺利产下一个健康的小宝宝。

接下来您是否希望尽快恢复体型？

但值得注意的是产后身体的恢复应在原有水平上的简单开始。

与其他有关产后健身书相比，本书不但详细介绍了产后瘦身的多种训练形式及方法，而且分析了妊娠和分娩对训练的影响，并可指导您如何制写自己的瘦身计划。

本书作者Judy DiFore女士在英国长期从事产后瘦身与健美的培训与指导工作，现将她的这一著作介绍给广大的国内读者，相信新妈妈及从事妇幼保健和女性健美工作的读者一定能够从中受益。当然这也是丈夫送给爱妻的好礼物。

<<产后瘦身手册>>

书籍目录

第一篇 妊娠和分娩对瘦身运动的影响 第1章 关节和松弛素 第2章 腹部肌肉 第3章 骨盆底 第4章 乳房 第5章 产后并发症第二篇瘦身精选 第6章 身体的适应能力 第7章 准备训练 第8章 瘦身精选 第9章 心血管训练 第10章 耐力训练 第11章 正式训练 第12章 水中运动 第13章 放松运动 第14章 使训练卓有成效第三篇 训练计划 第15章 制定瘦身训练计划 第16章 产后训红课程的教授 第17章 产后健身评估 第18章 特殊教学方法术语表附录

<<产后瘦身手册>>

媒体关注与评论

书评与其他有关产后健身书相比，本书不但详细介绍了产后瘦身的多种训练形式及方法，而且分析了妊娠和分娩对训练的影响，并可指导您如何制定自己的瘦身计划。

本书作者JUDY DIFIORE女士在英国长期从事产后瘦身与健美的培训与指导工作，现将他的这一著作介绍给广大国内读者，相信新妈妈及从事妇幼保健和女性健美工作的朋友一定能从中受益。

当然这也是丈夫送给爱妻的最好礼物。

<<产后瘦身手册>>

编辑推荐

与其他有关产后健身书相比，本书不但详细介绍了产后瘦身的多种训练形式及方法，而且分析了妊娠和分娩对训练的影响，并可指导您如何制定自己的瘦身计划。

本书作者JUDY DIFIORE女士在英国长期从事产后瘦身与健美的培训与指导工作，现将他的这一著作介绍给广大国内读者，相信新妈妈及从事妇幼保健和女性健美工作的朋友一定能从中受益。

当然这也是丈夫送给爱妻的最好礼物。

<<产后瘦身手册>>

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>