

<<郑凯云养胎不养肉怀孕育儿经>>

图书基本信息

书名：<<郑凯云养胎不养肉怀孕育儿经>>

13位ISBN编号：9789866616624

10位ISBN编号：9866616622

出版时间：2012-4

出版时间：博雅書屋有限公司

作者：鄭凱雲 著

页数：308

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>

## <<郑凯云养胎不养肉怀孕育儿经>>

### 内容概要

產後迅速恢復身材，連服裝師和化妝師，也驚嘆地說：「哇.....凱云，你現在身材真的比生小孩之前還好耶，胸是胸、腰是腰，連你那兩塊羞於見人、骨盆外的兩塊肥肉，居然也消了。」不要以為我遇到的人都大驚小怪，從科學數據來看，連我自己都嚇一跳。產後兩個半月，我不但早已回復到產前的標準體重，而且，竟然比懷寶寶之前還要輕，甚至倒瘦兩公斤！

《鄭凱雲養胎不養肉懷孕育兒經》就是要和你分享我比生之前更瘦、更健康、更美麗的秘密。

## <<郑凯云养胎不养肉怀孕育儿经>>

### 编辑推荐

【《鄭凱雲養胎不養肉懷孕育兒經》兩大特色】 專家應援團強力背書&補充審定，提供實用、正確、具參考價值的資訊！

作者懷孕期間養胎不養肉，產後身材曲線更苗條、氣色更佳，成效有目共睹！

Q：懷孕初期中期後期需補充哪些營養素？

該做哪些運動好順產？

Q：初前的害喜、頻尿，後期的水腫、抽筋、腰酸背痛怎麼改善？

Q：懷孕期間能否出國旅遊？

2D、3D、4D超音波越多D越好嗎？

Q：有方法讓孕育小寶貝的大肚皮，不要烙印一輩子的妊娠紋嗎？

Q：懷孕不同階段，該進行什麼胎教？

昂貴的臍帶血該不該留存？

在這彌足珍貴的280天，請陪伴肚子裡的寶貝健康快樂的成長。

這本書是我請教婦產科醫師、小兒科醫師、中醫師、營養師、健康主廚、運動教練、精油達人等醫師專家群，找到對自己和寶寶最簡單、實用、幫助我在懷孕階段保健與產後調養、健康育兒的好方法。

〔醫師專家群傳授養胎不養肉懷孕育兒知識〕專業孕期運動教練李筱娟 傳授產前養生&產後保養、瘦身運動法知名中醫師吳明珠 傳授產前舒壓&月子期發乳穴位、藥膳精油達人洪隆傑 傳授舒緩孕期不適、生產減痛芳療配方健康主廚陳亮萌 傳授孕期養胎&月子期營養、瘦身食譜知名皮膚科醫師趙昭明 傳授孕期肌膚保養&妊娠紋預防法知名婦產科醫師黃建霈 傳授孕期保健&安胎法寶專業營養師劉怡里 傳授產前、產後、哺乳期營養補充法專業小兒科醫師劉曉潔 傳授哺餵乳&寶寶健康檢視法

<<郑凯云养胎不养肉怀孕育儿经>>

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>