

<<产后极速纤体>>

图书基本信息

书名：<<产后极速纤体>>

13位ISBN编号：9787207063274

10位ISBN编号：720706327X

出版时间：2004-11

出版时间：黑龙江人民出版社

作者：刘易斯

页数：143

译者：王月芳

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>

## <<产后极速纤体>>

### 内容概要

产生尽快恢复体形、体力和活力，是大多数新妈妈的迫切愿望。

本书重点设计了饮食、锻炼、放松三个方面的指引。

提出切实可行的健康饮食和营养需求建议，设计一系列恢复形体的锻炼动作。

提供一系列放松技巧、美容护理方法和补充疗法，以便新妈妈们能够轻松自如应付常见的身体和情感上的问题。

全书主要内容均以图表式呈现，目标明确，简单易行。

<<产后极速纤体>>

作者简介

莎莉·刘易斯，英国著名的产后健美专家，专门研究妇女产前产后的身心保健；曾出版过很多与产后康复相关的图书，本书是其代表作，在英国极为畅销，并被译作多国语言，受到读者热烈欢迎。

<<产后极速纤体>>

书籍目录

前言 产后 体形的变化 自我感觉的变化 产后症饮食 健康食品的选择 生命食物 防止体重增加锻炼  
锻炼如何起作用 怎样进行锻炼 热身运动 全套锻炼动作 和宝宝一起锻炼保持良好状态 保持良好状态  
的诀窍 你和你的伴侣 美容疗法 沐浴疗法 精神疗法 按摩 草药疗法10周康复计划 第1周康复计划 第2  
周康复计划 第3周康复计划 第4周康复计划 第5周康复计划 第6周康复计划 第7周康复计划 第8周  
康复计划 第9周康复计划 第10周康复计划

<<产后极速纤体>>

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>