

<<靓妈咪养成书>>

图书基本信息

书名：<<靓妈咪养成书>>

13位ISBN编号：9787509001240

10位ISBN编号：7509001242

出版时间：2006-8

出版时间：当代世界出版社

作者：王静莹

页数：142

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>

<<靓妈咪养成书>>

内容概要

想做个靓妈咪，养成秘籍在这里！

靓妈咪养成高招1：从怀孕的第一天起，食补、保养、运动、产检最重要！

想要当个超级孕妈咪，补充营养、减轻害喜、调适心情、舒缓运动、注意产检都是必做功课。

靓妈咪养成高招2：孕妇装巧搭配，穿出优雅、自信和美丽！

别怕人知道妳是带“球”走路，要走得更骄傲有型！

“经济实惠”的原则下，名模王静莹可是坚持穿出自己的品味，怀孕期间做最美的打扮，心情也会跟着好起来！

靓妈咪养成高招3：新手妈妈小秘籍，小贝比好带又健康！

孕妈咪可以用音乐和电影做胎教，更重要的是和肚里baby互动，资优贝比就是这样养成的。

而熟悉的音乐更可以安抚baby，让他快快入睡呢。

靓妈咪养成高招4：坐月子餐+热瑜伽，恢复漂亮宝贝好身材！

王静莹在怀孕期间狂胖了26公斤，但是她在产后从饮食、运动双管齐下，短短2个月内便回复了“漂亮宝贝”的好身材！

在本书中，首次公开让她迅速瘦下来的坐月子食谱和“热瑜伽”运动，要造福所有伟大的孕妈咪们！

<<靓妈咪养成书>>

作者简介

王静莹,AB型、狮子座的漂亮女生,身高174公分,体重一直维持54公斤的标准身材。过去,她是舞台上最闪亮的“漂亮宝贝”,造型宜古宜今的她,拍过多支电视广告及电影《异域》、《东方不败》、《黄飞鸿》系列,电视《施公奇案》、《玉卿嫂》等作品,在演艺圈交出了亮丽的成绩单

<<靓妈咪养成书>>

书籍目录

陶序 “史上最强”妈咪宝典陈序 “妈妈”的意义有多大堂序 最美丽的……自序 靓妈咪就是要健康、美丽！

PART1 靓妈咪的怀孕养成秘籍 前言 立志当最美丽的妈妈 怀孕第1个月 怀孕第2个月 怀孕第3个月 怀孕第4个月 怀孕第5个月 怀孕第6个月 怀孕第7个月 怀孕第8个月 怀孕第9个月到生产的重要时刻 靓妈咪产后瘦身PART2 靓妈咪的坐月子养成高招 重拾美丽健康与窈窕 第1周建议食谱 第2周建议食谱 第3周建议食谱 PART3 靓妈咪的瘦身绝招 运动是一定要的 瑜伽动作示范 窈窕美丽超计划

<<靓妈咪养成书>>

章节摘录

插图

<<靓妈咪养成书>>

媒体关注与评论

书评做妈妈，不做黄脸婆，产后短短2个月，迅速瘦身26公斤！
怀孕十月月月细数，产后禁忌周周不同。

陶晶莹 作序推荐

<<靓妈咪养成书>>

编辑推荐

《靓妈咪养成书》记录了怀孕10个月中的保养和禁忌，坐月子保养术与产后一周、产后二周、产后三周的建议食谱，产后成功瘦身绝招等方方面面的内容，几乎是一本妈妈宝典。王静莹还会为你搭配怀孕期间的服饰，亲自为你瑜伽动作示范，用一个靓妈妈的完全经历指导每一个要做妈妈的人。

<<靓妈咪养成书>>

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>