

<<漂亮妈妈>>

图书基本信息

书名：<<漂亮妈妈>>

13位ISBN编号：9787542833990

10位ISBN编号：7542833995

出版时间：2003-12

出版时间：上海科技教育出版社

作者：詹妮特·博拉思卡斯

页数：95

字数：106000

译者：李涌

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>

## <<漂亮妈妈>>

### 内容概要

《漂亮妈妈》指导准妈妈们用健康的生活方式和自然保健法在促进胎儿健康发育的同时，增进自身的健康，帮助她们安然度过孕期。

《漂亮妈妈》解答了准妈妈们在孕期饮、孕期性生活和孕期锻炼中出现的各种问题，提倡用自然疗法应对孕期不适和各种突发状况。

《漂亮妈妈》介绍了怀孕期间运用整骨术、反射疗法、针刺疗法、指压按摩法、草药疗法、顺势疗法、巴赫花精疗法、心理疗法等进行专业治疗和自然治疗的方法。

## <<漂亮妈妈>>

### 作者简介

詹妮特·博拉思卡斯是英国著名的孕、婴护理专家。  
她在伦敦创建的“自主分娩中心”，被人们称为“宝宝的天堂”。

詹妮特的著作非常丰富，包括《自然孕子》、《自然分娩》、《孕产百科全书》、《产前瑜伽》等，它们已被译成多种文字。

《漂亮妈妈》凝聚了詹妮特

<<漂亮妈妈>>

书籍目录

导言 第一章 情绪 第二章 营养 第三章 瑜伽和锻炼 第四章 按摩 第五章 自然疗法 第六章 整体治疗  
索引

## <<漂亮妈妈>>

### 媒体关注与评论

现今时代，随着新技术的发展，人们对于健康的生活方式和自然的身体保健的要求不断增加，特别是对于怀孕期妇女及胎儿的保健提出了越来越高的要求。

本书从一个全新的角度系统地阐明了如何通过身体锻炼、改善饮食和调整生活方式来促进胎儿的发育，增进母亲和婴儿的精神和身体健康。

并且在传统医学的基础上，介绍了多种自然、健康、有效的方法，来治疗妇女在怀孕期间可能出现的诸多病症。

本书内容丰富，介绍的方法安全、易懂，是一本实用的家庭孕期保健指南。

## <<漂亮妈妈>>

### 编辑推荐

现今时代，随着新技术的发展，人们对于健康的生活方式和自然的身体保健的要求不断增加，特别是对于怀孕期妇女及胎儿的保健提出了越来越高的要求。

本书从一个全新的角度系统地阐明了如何通过身体锻炼、改善饮食和调整生活方式来促进胎儿的发育，增进母亲和婴儿的精神和身体健康。

并且在传统医学的基础上，介绍了多种自然、健康、有效的方法，来治疗妇女在怀孕期间可能出现的诸多病症。

本书内容丰富，介绍的方法安全、易懂，是一本实用的家庭孕期保健指南。

<<漂亮妈妈>>

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>