第一图书网, tushu007.com

<<新妈妈的第一本产后恢复书>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈的第一本产后恢复书>>

13位ISBN编号：9787538451672

10位ISBN编号：7538451676

出版时间：2011-6

出版时间：吉林科技

作者：管睿

页数：383

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

第一图书网, tushu007.com

<<新妈妈的第一本产后恢复书>>

内容概要

《新妈妈的第一本产后恢复书》由管睿主编，将传统坐月子的方法进行了科学系统的总结。
它结合了现代健康生活的观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养
与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复体力，提供完整的保养配方与诀窍，确保新妈妈身心健康，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

第一图书网, tushu007.com

<<新妈妈的第一本产后恢复书>>

书籍目录

第一章 初为人母
第二章 新妈妈的饮食调养
第三章 产后瘦身与美容
第四章 新妈妈的心理保健
第五章 新妈妈如何享受性生活
第六章 产后向小细节要健康

第一图书网, tushu007.com

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