第一图书网, tushu007.com

<<走出一个健康的妈妈>>

图书基本信息

书名：<<走出一个健康的妈妈>>

13位ISBN编号：9787533145682

10位ISBN编号：7533145682

出版时间：2007-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：芬顿

页数：215

字数：200000

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

<<走出一个健康的妈妈>>

内容概要

本书写得非常通俗而有趣。
你可以很流畅地进行阅读——就像读小说一样。
本书共分七个部分，详细地记录了女性从开始怀孕到宝贝出生一年所经历的七个阶段，即分娩前的三个阶段和分娩后的四个阶段。
　本书收录了几位女性的亲身体验来说明孕期行走的益处，同时介绍了孕期行走健身应了解的知识，提供了一些能帮助你保持身体健康，并且能使你快乐的锻炼方法，推荐了一个系统的行走健身计划。

第一图书网, tushu007.com

<<走出一个健康的妈妈>>

书籍目录

孕早期 怀孕后坚持运动 行走所需的基本用品 孕早期行走健身计划孕中期 度过“感觉良好”的孕中期 为健身做准备 孕中期行走健身计划孕晚期 不要因腹部变大而烦恼 做好外出行走的准备 走到分娩那一刻盼娩后：O～3个月 分娩后，如何进行锻炼 带孩子外出所需用品 产后第一阶段的行走健身计划分娩后：4～6个月 恢复健康 和宝宝上路，需要什么 产后第二阶段的行走健身计划分娩后：7～9个月 开始运动人生 带婴儿跋涉的用具 循序渐进的健身计划分娩后：1O～12个月 一生的健身运动 自行车载儿童用具 让行走健身成为一种生活方式后记

编辑推荐

你想愉快地度过假期吗？
你想有个健康的宝宝吗？
你想做个健美的妈妈吗？
告诉你一个最简单而最有效的办法：行走！

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