

《孕婦健康操 - 輕鬆度過280天待

图书基本信息

书名：《孕婦健康操 - 輕鬆度過280天待產期》

13位ISBN编号：9789867761682

10位ISBN编号：9867761685

出版时间：20040801

出版社：TOP女性生活

作者：女性育兒中心 主編

页数：76

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕婦健康操 - 輕鬆度過280天待

內容概要

孕婦健康操，專門適用於懷孕婦女的有氧運動，這是一種全身的運動，持之以恆可慢慢的提高和鍛鍊人體的心臟負荷力、增加心肺機能，舒緩孕婦在懷孕期間的所有不適，並針對懷孕婦女的飲食做調配，幫助您順利分娩。 動作由淺入深，循序漸進練習可舒緩孕期不適

動作可搭配使用，效果加倍

彩色圖片、真人示範

輔以插圖加強重點說明、動作指正

《孕婦健康操 - 輕鬆度過280天待

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:www.tushu000.com