

《 ”辣妈” 日记：时尚辣妈养成术》

图书基本信息

书名：《 ”辣妈” 日记：时尚辣妈养成术》

13位ISBN编号：9787514130638

10位ISBN编号：7514130632

出版时间：2013-8-17

出版社：经济科学出版社

作者：祝天宇

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.tushu111.com

《“辣妈”日记：时尚辣妈养成术》

内容概要

想要个健康可爱的宝宝，又怕生完宝宝身材走样？别担心，我们有最好的辣妈养成日记。

《辣妈日记：时尚辣妈养成记》是一本集孕期美容和妇婴保健为一体的著作，采用日记体的方式，将整个孕产期进行细分，按照时间顺序有针对性地介绍了不同时期女性的保养重点、美容关键和扮靓方法，充分证明了爱美与孕育并非鱼与熊掌不可兼得，只要孕产期保养得当，照样可以成为超级辣妈。

《“辣妈”日记：时尚辣妈养成术》

作者简介

祝天宇，女，热爱生活，追求美丽和健康，拒绝平庸，人生信条不美不活。希望能够借由文字和经验将所有妈妈们打造成完美辣妈。

《“辣妈”日记：时尚辣妈养成术》

书籍目录

- 上篇 等待你的降临——准妈妈完美孕期
- 孕期第一月：宝宝，你是上天送给我的礼物
 - 孕期第二月：期待并且忐忑着
 - 孕期第三月：我体内的小生命
 - 孕期第四月：我们来说悄悄话
 - 孕期第五月：孕期也要容光焕发
 - 孕期第六月：没什么比健康更重要
 - 孕期第七月：圈养期的“战争”
 - 孕期第八月：痛并快乐着
 - 孕期第九月：拒绝产前焦虑，做最快乐的妈妈
 - 孕期第十月：见面，最动听的声音
- 中篇 和你一起进步——俏妈妈产后恢复
- 产后第一月：曲折的“坐月子”
 - 产后第二月：比恢复更重要的是保护
 - 产后第三月：为了宝贝，哺乳期不节食
 - 产后第四月：为了完美曲线
 - 产后第五月：好身材在接近
 - 产后第六月：宝贝，你是我全部的动力
 - 产后第七月：姗姗来迟的产后抑郁
 - 产后第八月：健身房——找回美丽女人的心情
 - 产后第九月：美味料理吃出美
 - 产后第十月：宝贝，我们一起来转折
 - 产后第十一月：产后第一次购物
 - 产后第十二月：再现美丽的自己
- 下篇 给你的礼物——完美辣妈养成
- 养成第一月：我们是彼此的唯一
 - 养成第二月：亲子活动，我们仨的完美世界
 - 养成第三月：老公送给我的惊喜——瑜伽
 - 养成第四月：辣妈风韵初现，犹豫中
 - 养成第五月：我的营养“美”食谱
 - 养成第六月：为了成为你的骄傲
 - 产后第七月：拉丁——我的舞蹈盛宴
 - 养成第八月：来自他人的称赞
 - 养成第九月：下定决心，风韵养成
 - 养成第十月：独属辣妈的眼角眉梢
 - 养成第十一月：辣妈完成时
 - 养成第十二月：宝贝，这是我给你的礼物

《 ”辣妈” 日记：时尚辣妈养成术》

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.tushu111.com