

《女性私身体：全方位生理周期照护手册》

图书基本信息

《女性私身体：全方位生理周期照护手册》

内容概要

《女性私身体》一书提出的“生育意识方法”，在解答下列问题的同时，也让女性深入了解自己身体的生命奥秘：

1. 颠覆女性分泌物的不洁污名，为健康的子宫颈液体正名，摆脱生理周期都是28天的迷思，解开少女青春期的一系列疑问；
2. 提供一种完全自然、安稳有效、最不具侵入性的避孕方法（不用任何药物及外在措施），让你和伴侣了无负担地享受鱼水之欢；
3. 作者根据自己多年研究，阐述了“怀孕自我控制法”，通过掌握自己生理周期的规律，达到你的生育目的！

让新一代女性重新认识生理周期，掌控自己的生殖力，改善女性的身体状况和生活质量，从而更知性、有自信。

在这本增订版中，作者系统性地增加了针对节育、妊娠、和绝经等不同时期的列表分析，不育症高科技治疗法的动向，多张综合图表，清楚、明晰地概括关于不育症的药物治疗的特征和步骤。

《女性私身体：全方位生理周期照护手册》

作者简介

《女性私身体：全方位生理周期照护手病

书籍目录

第一部分

打破生育极限：新思考

第1章 生育意识：你本应该知道但有可能不知道的事 / 2

第2章 控制自己的生育健康 / 9

第二部分

重新探索你的月经周期和身体

第3章 生殖器官不只有阴道而已 / 28

第4章 了解你的月经周期 / 39

第5章 三个主要的生育体征 / 47

第6章 如何观察自己的图表和记录生育体征 / 64

第7章 无排卵和不规则的周期 / 107

第三部分

自然避孕

第8章 应用FAM的责任 / 122

第9章 无需药物和工具的自然避孕方法 / 127

《女性私身体：全方位生理周期照护手册》

精彩短评

- 1、在线阅读
- 2、其实挺多都是常识，例子中的一些夫妇有点太无知了。。作者那个方法不错，以后可以实行。

《女性私身体：全方位生理周期照护手病

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