

《孕期健康塑身操(VCD)》

图书基本信息

书名：《孕期健康塑身操(VCD)》

13位ISBN编号：9787880970999

10位ISBN编号：7880970991

出版社：九洲音像出版公司

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

《孕期健康塑身操(VCD)》

内容概要

科学研究证明：适度的锻炼对怀孕期的准妈妈和胎儿都十分有益。它既能增强孕妇的肌体免疫力，控制孕期因摄入过量营养导致的体重超标，舒缓孕期紧张情绪；又能预防妊娠纹，增强骨盆和腰部肌肉，使胎儿容易分娩；最重要的是，适度的运动能帮助大脑释放有益物质，通过血液循环进入胎儿体内，对胎儿的脑部发育极为有利。

本套孕期望身操由同样身为准妈妈的资深健身教练VICCO精心策划，一方面根据自己怀孕期间的亲身体验及与众多孕妇的交流所得，另一方面根据多年的健身教学经验及大量专家给予的指导编排而成，并由她亲自示范讲解。

《孕期健康塑身操(VCD)》

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