

《靓妈咪养成书》

图书基本信息

书名：《靓妈咪养成书》

13位ISBN编号：9787509001240

10位ISBN编号：7509001242

出版时间：2006-8

出版社：当代世界出版社

作者：王静莹

页数：142

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

《靓妈咪养成书》

内容概要

《靓妈咪养成书》记录了怀孕10个月中的保养和禁忌，坐月子保养术与产后一周、产后二周、产后三周的建议食谱，产后成功瘦身绝招等方方面面的内容，几乎是一本妈妈宝典。王静莹还会为你搭配怀孕期间的服饰，亲自为你瑜伽动作示范，用一个靓妈妈的完全经历指导每一个要做妈妈的人。

《靓妈咪养成书》

作者简介

AB型、狮子座的漂亮女生，身高为174公分，体重一直维持着54公斤的标准身材。过去，她是舞台上闪亮的“漂亮宝贝”，造型宜古宜今的她，曾经拍过多支电视广告及电影《异域》、《东方不败》、《黄飞鸿》系列，电视《施公奇案》、《玉卿嫂》等等作品，在演艺圈交出了亮丽的成绩单。如今，顶着名模光环的她更成为了一个小壮丁的俏妈咪。“有子万事足”的她在甜美娇柔的笑容之外，更增添了几分熟女的风韵，成为最有魅力的“靓妈咪”！

《靓妈咪养成书》

书籍目录

【陶序】“史上最强”妈咪宝典【陈序】“妈妈”的意义有多大【堂序】最美丽的……【自序】靓妈咪就是要健康、美丽!1 靓妈咪的怀孕养成秘籍【前言】立志当最美丽的妈妈怀孕第1个月怀孕第2个月怀孕第3个月怀孕第4个月怀孕第5个月怀孕第6个月怀孕第7个月怀孕第8个月怀孕第9个月到生产的重要时刻靓妈咪产后瘦身2 靓妈咪的坐月子养成高招重拾美丽健康与窈窕第1周建议食谱第2周建议食谱第3周建议食谱3 靓妈咪的瘦身绝招运动是一定要的瑜伽动作示范窈窕美丽超计划

《靓妈咪养成书》

章节摘录

插图

《靓妈咪养成书》

媒体关注与评论

书评做妈妈，不做黄脸婆，产后短短2个月，迅速瘦身26公斤！怀孕十月月月细数，产后禁忌周周不同。
陶晶莹 作序推荐

《靓妈咪养成书》

编辑推荐

《靓妈咪养成书》记录了怀孕10个月中的保养和禁忌，坐月子保养术与产后一周、产后二周、产后三周的建议食谱，产后成功瘦身绝招等方方面面的内容，几乎是一本妈妈宝典。王静莹还会为你搭配怀孕期间的服饰，亲自为你瑜伽动作示范，用一个靓妈妈的完全经历指导每一个要做妈妈的人。

《靓妈咪养成书》

精彩短评

- 1、 不算太好,不算差,正常的书
- 2、 我觉得没有LULU的好孕瑜珈写的好,一般般吧
- 3、 这是一本贴近生活的孕产知识的书.书中的主人公是一位漂亮的模特.她把自己的亲身经历的怀孕过程和一些有关的孕产知识都生动的介绍了.这本书不同于其他专门介绍孕产知识的书,这是一本生动的时尚的孕产知识书.看完这本书,就想要美美的当一个美美的妈妈.

《靓妈咪养成书》

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