

<<孕期产后健身>>

图书基本信息

书名：<<孕期产后健身>>

13位ISBN编号：9787533140076

10位ISBN编号：7533140079

出版时间：2006-1

出版时间：

作者：怀斯

译者：张晓东

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：<http://www.tushu007.com>

<<孕期产后健身>>

内容概要

以前，怀有身孕的女性会像受到软禁一样，终日封闭在家中，不能随意出入公共场所，更不用说进行锻炼了。

当代科学研究给女性朋友们进行孕期健身保健提供了理论支持，而许多孕期妈妈的亲身实践又给科研提供了事实论证，更让我们看到，孕期健身锻炼使不同身体条件的产妇均受益匪浅。

随着研究的深入，更多的研究成果表明孕妇完全可以走出户外，以更积极的方式参与运动。妇产科医生们也从专业的角度看到适宜的锻炼对孕妇和即将出生的小宝宝均有积极的作用。

<<孕期产后健身>>

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:<http://www.tushu007.com>