

<<丁寧的孕媽咪瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<丁寧的孕媽咪瑜珈>>

13位ISBN编号：9789861279916

10位ISBN编号：9861279911

出版时间：2010-3

作者：Hatha Yoga、丁寧

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>

<<丁寧的孕媽咪瑜珈>>

內容概要

一人做兩人補，
送給寶貝的第一份禮物，討好自己孕期最好的方法。

丁寧媽咪的好孕瑜珈，推薦妳孕婦必學的瑜珈動作，
一舉舒緩產前產後的生理不適，媽咪不緊張，寶貝好健康。

簡單入門、圖解詳盡、快樂孕動、產後享瘦，
輕鬆體驗孕婦瑜珈帶給妳的自在與舒適！

送給寶貝的第一份禮物

瑜珈兼顧身心，是孕婦的最佳運動。

準媽咪定時定量的運動，除了可改善懷孕的不適之外，也可鍛鍊基礎體力，照顧自己也保護Baby。

一人做兩人補，是送給寶貝的第一份禮物，討好自己孕期最好的方法。

相信每一位媽咪都可以享受懷孕帶來的美好，以及順利地自然生產，只要妳知道怎麼用瑜珈來幫助自己，紓解懷孕期間的不適，與建立生產時的信心，因為，「平靜勇敢的母親，就會生下平靜勇敢的寶寶。」

妳這時候做的任何一件事都是為了妳的寶寶，而這也是妳可以給妳北鼻最好的禮物了。

以健康的身體為基礎，孕婦瑜珈不僅能提供給寶寶一個更舒適安全的生長空間；對孕婦本身，無論在生理上、心理上，亦能更清楚的感受到身體的變化，讓自己擁有快樂自在的心情。

因此，丁寧希望能透過「丁寧的孕媽咪瑜珈」這本書將「孕婦瑜珈」的正確概念和方法，推薦給更多和她一樣的幸福女人，幫助每位準媽咪放鬆心情，帶著微笑，更加認識自己的身體，傾聽自己的心，在輕鬆快樂、健康自在的狀態下，迎接寶寶的誕生。

對媽咪好、對寶寶也好的第一堂瑜珈課，Let ' s go

食補不如運動補

婦產科醫生專業提醒，有適當的運動，孕媽咪才有更健康的身體，迎接寶貝的誕生。

瑜珈兼顧身心，併合心靈與機能功效，是孕婦的最佳運動。

準媽咪定時定量的運動，除了可改善懷孕的不適之外，也可鍛鍊基礎體力，照顧自己也保護Baby。

安全舒適的孕婦瑜珈

本書傳達正確的「孕婦瑜珈」概念及方法，讓準媽咪在安全正確的觀念及方法下，進行瑜珈運動從基礎開始，連「呼吸」都要重新學習，深入淺出的概念與動作，無論初級或進階學習者都適用。

觀念與功能性並重

以正確的觀念與態度，導正並陪伴準媽咪的心理狀態。

針對孕婦生理上的不適，精挑細選動作來改善準媽咪的身體狀態，如：腰痠、水腫、背痛、抽筋……等，設計有益孕婦健康且絕對安全的練習姿勢。

<<丁寧的孕媽咪瑜珈>>

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>