

# 《图解孕产妇瑜伽经典体位》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543950115

## 编辑推荐

健康的身体是保证顺利分娩，产后快速恢复的基础，瑜伽崇尚的绿色、自然疗法能给准妈妈提供很多帮助。

## 内容简介

健康的身体是保证顺利分娩、产后快速恢复的基础，瑜伽崇尚的绿色、自然疗法能给准妈妈提供很多帮助。在练习过程中让心绪随身体舒展而放飞，让身体随心情平和而放松，与宝宝一同亲密成长，将会给您带来妙不可言的感受。本书特别为您准备了孕期瑜伽，为您提供一个自我调节精神平衡的契机；产后瑜伽，更有助您快速恢复体态，重新找回自信。

## 目录

### PART 1 初识孕产妇瑜伽

聊聊什么是孕产妇瑜伽

孕产妇瑜伽的功效

孕期瑜伽运动需谨慎

这些孕妇不能做瑜伽

产后身体特点

产后瑜伽的功效

产后瑜伽注意事项

### PART 2 孕妇瑜伽练习须知

练习要领

辅助工具不能少

时间

地点

衣着

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)