

《孕前排毒倒计时90天（全彩）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121188008

内容简介

孕前准备工作没做好会导致这一系列的问题发生。本书告诉计划怀孕的准妈妈们，怀孕不只是怀胎的10个月重要，孕前的准备工作同样非常重要。怀孕前应该给自己腾出几个月的时间来调养身心，净化血液、改善肠道、强壮脏器准备，准妈妈在身体处于*状态时怀孕，这样孕育出的宝宝才是最聪明、最健康的。

目录

一 备孕爱开启，准妈咪孕前排毒90天大计

Part1.毒素&宝宝，貌似不相关？

- 1.决定了吗？你的身体不再“只”是你的
- 2.未准妈咪，别让毒素阻碍你的好“孕”气
- 3.约会完美宝贝，先建好干净无毒居所
- 4.宫腔组织毒素是不孕不育的罪魁祸首
- 5.母体血液干净，宝宝免疫力更强

Part2.有备而孕，先做优质排毒计划

- 1.小测试：你体内是否有暗“毒”涌动？
- 2.启动90天备孕大计，只许成功不许失败
- 3.孕前肥胖是怀孕的大敌
- 4..孕前倒计时90天排毒强身计划表

二 备孕倒计时90~60天，调整身心+改善肠道

Part1 . 更新生活方式——为宝贝构建一个坚固防火墙

[显示全部信息](#)

前言

对于有怀孕计划的女性对于孕前知识非常匮乏，非常需要孕前指导的书籍。目前，家庭都对生下来的孩子的健康非常看重，而孩子的体质很大关系跟母体健康有关。本书图书排毒的特点，让母体血液干净，宝宝的免疫力更强。

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)