

<<产前产后苗条体态护理>>

图书基本信息

书名：<<产前产后苗条体态护理>>

13位ISBN编号：9787311017903

10位ISBN编号：7311017904

出版时间：2001-05

出版时间：兰州大学出版社

作者：中国儿童教育专家组

页数：225

字数：107000

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>

<<产前产后苗条体态护理>>

内容概要

作为现代女性，每一个人都希望在拥有自己可爱的小宝贝的同时，也拥有漂亮的皮肤及窈窕的身材，这显然不是一件简单容易的事。

因此有些人便为此产生恐惧感，害怕因生产而破坏了自己的形象。

其实作一名健康美丽的妈妈并非难事，只要注意三个方面自我调节护理，您的烦恼便全迎刃而解了。

○ 首先需要怀孕的心理准备，其次更加注意仪容及体态，做一个漂亮妈妈，第三，尽量使自己处在良好的环境之中。

本书详细告诉准妈妈和新妈妈保持身材的方法。

祝愿你能成为一个漂亮窈窕、幸福健康的妈妈。

<<产前产后苗条体态护理>>

书籍目录

前言第一部分 产前篇 第一章 怀孕期的皮肤护理 1、认识怀孕期 2、怀孕期的生理变化 3、怀孕期的皮肤变化 4、准妈妈护肤三部曲 5、怀孕期各类皮肤的护理 6、如何防止妊娠斑 7、夏天皮肤的护理 8、对抗紫外线的方法 9、秋、冬皮肤的护理 10、怀孕期化妆的要诀 第二章 怀孕期如何美体 1、怀孕期的体型变化 2、作好恢复优美身材的准备 3、如何处理妊娠纹 4、优美乳房的护理 5、孕妇洗澡减肥法 6、安全的民间减肥法 7、产前运动的安全守则 8、准妈妈曲线窈窕健体操 第三章 怀孕期的营养与体重控制 1、怀孕期营养谈 2、均衡营养是美容的第一步 3、孕女饮食不当会造成贫血 4、合理饮食：不做肥胖孕妇 5、准妈妈也要节食 6、怀孕期的饮食守则 第二部分 产后篇 第一章 产后皮肤的保养 1、产后肤发的变化与保养 2、夏日防晒与美白皮肤息息相关 3、秋、冬皮肤的护理 4、油性皮肤的护理 5、果酸护肤品的功效 6、产后的简易化妆 第二章 恢复昔日的窈窕 1、产后体型的变化 2、产后身体的护理保养 3、授乳和健美乳房的关系 4、产后体重如何恢复 5、许多减肥妙方的利弊 6、产后运动的重要性 7、产后即做的健美体操 第三章 产后进补与减肥 1、产后营养谈 2、哺乳妈妈的营养摄取 3、产后减肥：从饮食着手 4、窈窕妈妈的减肥食谱

<<产前产后苗条体态护理>>

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>