

<<上班族产后美容瘦身260个细节>>

图书基本信息

书名：<<上班族产后美容瘦身260个细节>>

13位ISBN编号：9787533744588

10位ISBN编号：7533744586

出版时间：2009-7

出版时间：安徽科技

作者：陶红亮

页数：237

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>

<<上班族产后美容瘦身260个细节>>

内容概要

上班族妈妈休完产假后，工作和宝宝就成了生活的重心，往往将自己忽略了，等到自己从繁重的工作和家务中解脱出来时，才发现昔日的大美人却成了黄脸婆。

心有不甘的你会怎样做呢？

大多数上班族妈妈肯定会回答当然是美容瘦身了，使自己重新拥有青春和靓丽。

而本书就是为上班族妈妈量身定做、排忧解难的。

本书从妈妈产后的生活细节出发，详细地介绍了上班族妈妈生理、心理的变化以及身体恢复的良方，针对护肤、瘦身、美容、饮食等不同方面提供了科学、简单、实用的方法，更为突出的是，本书还为上班族妈妈提供了瘦身美容时应注意的细节问题。

<<上班族产后美容瘦身260个细节>>

书籍目录

第一章 认清身体变化，重回青春 科学资讯 产后身体变化 上班族妈妈一点通 NO.1 觉得自己太胖了
NO.2 上班族产后妈妈瘦身有秘籍 NO.3 上班族妈妈产后打造纤细美腿的妙招 NO.4 产后如何加强锻炼
NO.5 产后瘦身饮食策略 NO.6 产后纤体食谱经典推荐 NO.7 产妇瘦身的几个错误观点 NO.8 哺乳期的
乳房保养 NO.9 更加呵护你的子宫 NO.10 产后小心呵护你的伤口 NO.11 学会护理会阴切口 NO.12 自
然产，女人的伤痛 NO.13 剖宫产术后自我护理法 NO.14 剖宫产术后6小时的注意事项 NO.15 剖宫产适
应证 NO.16 剖宫产的瘢痕应怎样护理 NO.17 产后坐月子时的生活起居备忘录 NO.18 产后出现哪些症
状是正常现象 NO.19 产后多汗是否需要处理 NO.20 产后出血怎样处理 NO.21 产后出血对产妇有哪些
影响 NO.22 怎样预防产后腰痛 NO.23 产后腹部都有哪些变化 NO.24 怎样预防妊娠纹 NO.25 产后疼痛
发生的原因和措施 NO.26 产后妈妈如何制服刀口痛 NO.27 产后妈妈如何制服四肢痛 NO.28 产后妈妈
三痛制服有良策 NO.29 上班族妈妈产后健康方案 NO.30 产后养身七原则 NO.31 月子中新妈妈最需哪
些营养 NO.32 破解月子期身心症状 NO.33 产后须防腹膜炎 NO.34 上班族妈妈勿忘产后检查 NO.35 气
虚体质的产后妈妈该如何调理第二章 让心灵放松，重回青春年少第三章 找到促进身体恢复的良
方第四章 皮肤护理，做一个美肤达人第五章 上班瘦身，办公室里的健康小动作第六章 产后美容，让
你更美丽第七章 上班族妈妈新健康饮食主义

<<上班族产后美容瘦身260个细节>>

章节摘录

有些身材苗条的上班族女性经过妊娠、分娩之后，发现自己的身体逐渐发胖，失去了往日的风采。

其实产后发胖是正常的。

妊娠会引起下丘脑—性腺功能暂时紊乱，特别是脂肪代谢失去平衡。

而且我国有传统的“坐月子”理论，在产后头一个月内。

为了哺乳，妈妈会吃下大量高脂肪、高蛋白质食品，使摄入的营养量大大超过需要量，而且妈妈又极少进行体力活动，能量消耗大大降低，最终使机体脂肪细胞充盈。

医学专家指出，正常妊娠期间，胎儿的重量、羊水、血容量及细胞间液的增加，子宫和乳房的增大等都会导致体重的增加，生理性体重可以增加15千克左右。

分娩后，由于胎儿、胎盘、羊水等被排出体外，体重会减少5千克左右。

之后由于恶露的排出、尿量的增加、出汗或母乳分泌等原因，体重还会慢慢下降。

但是，以后体重的下降速度会减慢，在产后4~6周时，就会停在一定的重量水平。

如果产后妈妈的体重超出正常范围20%~50%，医学上就称之为生育性肥胖。

生育性肥胖不仅给爱美的女性带来烦恼，对妈妈的健康也有很大影响。

要预防生育性肥胖，我们可以从以下几个方面入手：**膳食要合理**产后妈妈需要充足且营养丰富的饮食，以尽快地补充妊娠和分娩时的消耗及恢复体力。

但食入过多会使体内营养过剩，多余食物产生的热量可通过代谢转变为脂肪堆积于皮下，造成肥胖。

做适量体力活动 如无特殊病理情况，产后妈妈可于产后5~6小时坐起，第二天下地活动。

早下地、早活动，有利于恶露排出及子宫复旧，有利于肠道和膀胱功能的恢复，防止产后尿潴留和便秘的发生。

妈妈还可以根据各自的体力状况做一些适合自己的产褥保健操，对体力和身体各部分功能的恢复大有好处。

坚持母乳喂养 哺乳时，妈妈体内大量的葡萄糖会转化为乳糖进入乳汁内，可以消耗体内一部分能量。

另外，频繁的哺乳会使妈妈在与宝宝的亲昵和抚爱之中不知不觉地增加活动量，从而减少脂肪的累积。

<<上班族产后美容瘦身260个细节>>

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>