第一图书网, tushu007.com

<<美妈咪产后瘦身全计划>>

图书基本信息

书名：<<美妈咪产后瘦身全计划>>

13位ISBN编号：9787541619748

10位ISBN编号：7541619744

出版时间：2004-11

出版时间：云南科技出版社

作者：叶子 编

页数：138

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

第一图书网, tushu007.com

<<美妈咪产后瘦身全计划>>

内容概要

爱美是女人的天性，尤其是新时代的女性，保持年轻省略，追求完善身材，更成为一种时尚。
许多准妈咪、新手妈咪或是年轻的妈咪们，都很在意自己原有的身材，希望在完成了一生中结婚生子的大事后不会因为怀孕和生产而使身材走样，所以，关注自己的体形恢复或是健康减肥，实际上已成为生活中重要的课题。
　其实要想恢复原有的苗条身材，从孕前开始就要有效地控制体重。
控制体重的主要方法，不外乎饮食和锻炼。
本书将从体重管理入手，介绍孕产各期体重控制的原则和方法，使年轻的女性即拥有健康的母体，孕育出优良的下一代，自身也较长久地保持窈窕的身材和美丽动人的光彩。

<<美妈咪产后瘦身全计划>>

书籍目录

体重管理计划 体重管理为产后瘦身之本 坐月子瘦身最聪明 体重管理运动训练 孕产期简单运动健康享瘦食谱 体重维持从怀孕开始 少油、少糖饮食 辅以轻度运动 拟订适当饮食计划 一般产后减肥食谱 懒妈咪产后减肥法 吃的诀窍 美体塑身妙招 改善便秘 掌握黄金72小时 针灸减肥健康快速上班族瘦身法 饮食政策 塑身茶饮 上班族塑身并不难 办公室局部塑身运动 DIY局部塑身法冰敷法局部塑身 冰敷法的原理和步骤 冰敷法的问与答低胰岛素减肥法 什么是低胰岛素减肥法 五大诀窍 GI值的陷阱产后妈咪体操 产后七日操 产后恢复操 夫妻床上操 整骨瘦身法 产后体态调整 美体小物伴你瘦办公室简易塑身操 简易美体操 车内伸展操 产后妈咪美胸法 饮食美胸法 洒浴美胸法 日常美胸法 精油美胸法 运动美胸法

第一图书网, tushu007.com

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