

<<新妈妈瘦身与养颜>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈瘦身与养颜>>

13位ISBN编号：9787802020719

10位ISBN编号：7802020719

出版时间：2004-12-1

出版时间：中国人口出版社

作者：吴阶平,黄醒华,戴淑凤,严仁英

页数：136

字数：74000

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>

<<新妈妈瘦身与养颜>>

内容概要

经过3-18个月，新妈妈的子宫会渐渐复原，但由于腹壁肌肉被过度拉长和伸展，如果不经过科学的锻炼，腹壁肌肉的弹性很难恢复。

作为您的私人教练，本书为您量身定做塑身方案；作为您的美容师，本书为您提供专业的养颜指导，衷心祝愿每一位新妈妈都能健康、靓丽。

有的新妈妈在镜中欣赏自己发自内心的笑容的同时，蓦地发现自己往常那充满青春活力的面庞，出现了令自己感到困域的现象：面部皮肤松弛，皱纹迭起，眼圈发黑，怀孕期就出现的棕色蝴蝶斑更加显著。

因此，产后美丽养颜要重视。

有的产妇原体一头乌黑飘逸的秀发在产后竟会变得干涩、枯黄，没有丝毫神采，甚至脱落。

产妇在产前产后都应像平时一样沐浴、洗发。

本书实有和性强，具有现查现用，条理清晰，语方简洁等特点，相信您会爱不释手，受益匪浅。

<<新妈妈瘦身与养颜>>

书籍目录

第一章 产后形体改变 1. 分娩后为何不再苗条 2. 什么样的身体曲线才算标准 3. 测测新妈妈的小腿三围 4. 产后为什么失去青春美 5. 怎样让体形恢复更容易 6. 产后适时运动能防血栓吗 7. 新妈妈的腰臀比率安全吗 8. 产后如何恢复完美身材 9. 产后怎样恢复体形 10. 喂奶不影响妈妈体形 11. 产后妈妈如何漂亮 12. 产后子宫有何变化 13. 产后子宫内膜有何变化 14. 产后子宫颈有何变化 15. 产后阴道有何变化, 如何恢复 16. 外阴及盆底组织有何变化, 如何恢复 17. 产后月经及排卵有何变化 18. 产后乳房有何变化 19. 产后泌尿系统有何变化 20. 产后呼吸、消化系统有何变化 21. 产后血液循环系统有何变化 22. 产后内分泌系统有何变化 23. 产后腹壁有何变化 24. 产后胸部有何变化 25. 产后姿势有何变化, 如何恢复 26. 产后如何恢复腹部肌肉 27. 产后骨盆肌内如何恢复 28. 产后会阴如何恢复

第二章 产后减肥瘦身 1. 产后30天瘦身的四大关键 2. 几个使新妈妈发胖的生活习惯 3. 月子里伸腿弯腰扭屁股 4. 产妇预防生育性肥胖应从何着手 5. 哺乳能丰胸瘦腰 6. 产后为什么容易发胖.....

第三章 产后运动与健美 第四章 产后起居与健美 第五章 产后美现养颜 第六章 产后美发护发

<<新妈妈瘦身与养颜>>

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>