第一图书网, tushu007.com

# <<孕前排毒倒计时90天>>

## 图书基本信息

书名：<<孕前排毒倒计时90天>>

13位ISBN编号：9787121188008

10位ISBN编号：7121188007

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：她品时尚课题组 编

页数：154

字数：181000

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



## 内容概要

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，准妈妈在身体处于最佳状态时怀孕，这样孕育出的宝宝才是最聪明、最健康的。

第一图书网, tushu007.com

# <<孕前排毒倒计时90天>>

## 书籍目录

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
1.做好怀孕准备，连空气都不放过
2.足下保暖，别在孕前患“ 宫寒 ”
3.暂别化妆品，保护好未来的天使
4.当心宠物身上的细菌和病毒
5.孕前别让妇科病找上门
6.烟酒红牌罚下，防止生个“ 兔子嘴 ”
7.未准妈妈，生活中无处不在的电磁波要小心
8.听出来的噪音毒素易影响生育能力
Part2．营养储备——吃出一个干净无毒美妈咪
1.备孕开始，这些食物要被划入“ 禁区 ”
2.备孕期排毒，打好肠道清洁第一关
3.备孕期常食五种水果，让肠道清清爽爽
4.帮助肠道排毒的八大至尊法宝
5.每日一道排毒菜，一周排毒不重样
Part3．运动排毒——由内而外助备孕一臂之力
1.金鸡独立“ 御神 ”法缓解焦虑
2.“ 散 ”去坏毒素，“ 走 ”来好心情
3.扩胸运动给心灵披上保鲜膜
4.居家简易运动，消除紧张助好孕
5.清晨5分钟拜日式瑜伽，准妈必练清肠操
6.学动物蹭蹭跳跳，“ 身轻如燕 ”更好生
Part4．亲爱的，备孕“ 军功章 ”也有你一半
1.老公们，女人一方修炼是远远不够的
2.脱离烟民队伍，做称职爸爸
3.一次醉酒需要90天排毒才可生育
4.备孕前3个月开始停止某些药物刺激
三 备孕倒计时60～30天，净化血液+强壮脏器
Part1．营养储备——旨在优化身体自动排毒机制

1.清除血液污垢，橄榄油与大蒜是宝贝
2.排毒靠肝，少吃肥肉多见“绿”
3.多亲近黑色食物，轻松消除自由基
4.“水”上加油，强壮肾脏助排毒
5.每日一道排毒菜，一周排毒不重样
Part2．运动排毒——无毒新妈妈强身健体防流产
1.三招两式好孕操，让宝贝天生好体质
2.高矮招结合，腹部暖暖地才好生
3.拧转式自助排毒预防静脉曲张
4.站桩和静坐帮你快速扫毒安内脏
5.多蹲少坐，腿部锻炼强脏器
Part3．睡眠排毒润肤——孕前呱呱叫的“滋补品”
1.深度睡眠是人器官排毒的绝佳秘方
2.好睡眠=充足的血液+充足的睡眠
3.顺应四季变化拥抱优质睡眠
4.晚睡要抓牢，午睡也不能放松
Part4．亲爱的，备孕“军功章”也有你一半
1.你属于“流产男人”吗？

2.备孕男怎么吃才能生产优质精子
3.孕前，这些杀精的“凶手”不要惹
四 备孕倒计时30～0天，排毒冲刺+轻松优孕
Part1．营养储备——平衡内环境滋养新宝宝
1.恭迎好“孕”到，身体弱碱不要酸
2.荤素比例2：8，身体冒“酸”不再怕
3.做对“碱”法，碱性食物的前三甲来帮你
4.备孕OL抽屉里备些零食，为“碱”法加分
5.每日一道排毒菜，一周排毒不重样
Part2．运动排毒——体态轻盈好孕更好生
5.椅上三部曲，强化腰腹更好“孕”
2.盆腔运动操，振动骨盆优生优孕
3.挤压腹腔肌肉群，预防子宫出轨
4.提高孕产能力得锻炼背部肌肉
Part3．亲爱的，备孕“军功章”也有你一半
1.不再洗热水澡，做个好爸爸
2.备孕男性，睡姿也不可小视
3.打造优“孕”好男人要适度运动

## 章节摘录

版权页： 插图： 排清毒素才能“轻装上阵”当女性圈里开始刮起一阵排毒风时，男性圈里却动静不大。
在很多男性眼中，排毒的目的就是养颜美容，这是女人才干的事。
其实排毒的目的不仅仅是为了让气色看起来更好，更重要的是保证身体健康。
如果将男人比做一个容器，那么很多男人都是封闭的容器。
对于工作和情感上的压力和苦闷，他们不习惯向人倾诉，而是独自承受。
对于那些不好的生活习惯，比如抽烟和喝酒，无论喜不喜欢，因为工作需要应酬，他们都习惯了照单全收。
久而久之，容器里积攒了太多心理和生理上的毒素，而男人往往认为这是作为男人应该承受的，他们很少去想清空这些毒素，或者因为太奔波劳累了没空去清理。
其实男人更应该珍重自己，排清毒素，才能让自己轻装上阵，以健康的体魄和充沛的精力来迎接各方面的挑战。
对于即将要宝宝的男性，更有一份责任在里面，排清毒素，才能用良好的体质去欢迎宝宝的降临。
备孕男排毒势在必行25～35岁是男人结婚生子的高峰期，虽然这个阶段的男人身体看上去强壮硬朗，但这只是表面现象，很可能毒素已经悄悄地在你的身体里登陆了。
也许你还没发觉事情的严重性，那就去看看那些四五十岁的中年男人吧，很多中年男人都面临着这样的严峻考验：身材发福臃肿、记忆力衰退、浑身乏力精力不济、食不甘味，眼睛无神、面色无光……这就是身体存在毒素，导致新陈代谢不畅的表现。
不仅是中年男人，现在年轻男性的压力也越来越大，开拓事业的压力、偿还房贷的压力……这些铺面而来的压力，使不少年轻男性患了神经衰弱、便秘等病症，而因脑中风而入院的也随处可见，这些都是身体存在毒素的反应。
如果身体中的毒素不及时排出，等到积累到一定程度，就会混进血液中堵塞血管，潜进器官里损坏器官。
年轻时仗着身体素质好还能硬抗，等到年老就会尝到苦果，那时不仅仅是身材走样，大病小病都会集结而来。
不说“遥远”的将来，就说现在，孕育下一代是重中之重的大事。
如果身体被毒素污染了，怎么指望身体能产生无毒无污染的精子呢？
如果自己都不“合格”，又怎能奢望自己的孩子能健健康康？
因此，备孕期间，男人排毒势在必行。

## 编辑推荐

《孕前排毒倒计时90天》由电子工业出版社出版。

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