第一图书网, tushu007.com

<<美人养生馆>>

图书基本信息

书名：<<美人养生馆>>

13位ISBN编号：9787534139796

10位ISBN编号：7534139791

出版时间：2010-12

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：吕艳

页数：168

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

<<美人养生馆>>

内容概要

爱美是女人的天性，尤其是新时代的女性，保持年轻的面容，追求苗条的身材，更成为一种时尚。
许多新妈咪都很在意自己的身材，希望在完成了结婚、生子的大事后，不会因为怀孕和生产而使身材走样。
孕育和分娩的洗礼，使每一位新妈咪的身心都发生了巨大的变化，同时也令很多新妈咪备感疲惫。
月子里怎样休息？
怎样让身体尽快地复原？
怎样找回昔日曼妙的身姿和那份自信？
本书围绕如何把产后新妈咪打造成百分百的“小美人”这个中心，针对新妈咪的生理和心理特点，从产后身体恢复、美容美体、着装打扮、减肥以及心理保健等环节着手，给新妈咪提供了详尽的美丽情报，细致入微地为新妈咪重塑美丽建言献策，还其漂亮本色。
当你午后独自品茶的时候，当你抱着宝宝尽享天伦的时候……翻开这本书，便能轻松地找回美丽的自我。

第一图书网, tushu007.com

<<美人养生馆>>

书籍目录

PART 1产后小美人，功课从产前开始准妈咪的科学饮食方案营养食品不能想吃就吃普通体形的准妈咪怎么吃体形肥胖的准妈咪怎么吃消化不良的准妈咪怎么吃素食准妈咪怎么吃适当运动必不可少PART 2新妈咪距离小美人有多远走形的身体毫不可爱的蝴蝶斑久久不能平复的小腹又宽又大的臀部“温柔一刀”的创伤荒芜的“小房子”松弛的阴道新生命带来的不适PART 3健康的才是美丽的营造一个舒适的生活环境饮食好习惯，妈咪大健康新妈咪的滋补大计学会睡觉，才能成为健康妈咪新妈咪的发热是个问题赶走新妈咪产后风湿病让身体疼痛远离自己产后恶露的烦恼缓解新妈咪肚子的疼痛解决新妈咪排尿的问题PART 4瘦一点，再瘦一点从现在开始，减掉那些赘肉小心GI值的陷阱哺乳是瘦身良方饮食平衡，瘦身、哺乳两不误新妈咪瘦身操瑜伽，精神与瘦身的双重收获懒妈咪产后减肥法PART 5美丽肌肤，请“黄脸婆”走开不同季节做妈咪，美肤方案各不同新妈咪美白小妙招自制美容面膜，适合的才是最好的能助新妈咪养颜的水果好习惯能预防和消除面部皱纹走开，黄褐斑新妈咪克“痘”计划珍珠粉战“痘”秘诀PART 6不做懒散的新妈咪与脱发划清界限天使的面孔也离不开细心的装扮衣着不仅要方便，更要有品位新妈咪穿衣黄金法则新妈咪内衣计划PART 7骄傲常常是“挺”出来的乳房下垂不是哺乳的错不要丢掉文胸改掉损害胸部的坏习惯新妈咪美胸四妙诀饮食助你做个挺胸妈咪PART 8重塑迷人小蛮腰瘦腰两三招产后瘦腰操产后瘦腰瑜伽穿衣的误区PART 9美丽下半身告别下半身的肥胖哪些坏习惯是美臀的大敌在生活细节中收紧臀部臀部要练翘，运动最有效勤练瑜伽，美臀效果佳美丽臀部吃出来小美人，动动腿美腿洗出来做个跳舞美人PART 10享受性，享受滋润的生活性爱是最好的美容药产后开始性生活的最佳时间把“前戏”做足、做透产后避孕——别让快乐成伤害新妈咪性冷淡的原因新妈咪如何激情依旧产后阴道松弛该怎么拯救产后的亲密生活PART 11美丽，从心开始产后抑郁症，新妈咪的精神杀手新妈咪如何减压让产后的疲倦感靠边站用心理按摩抚慰自己的心灵

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：此外，孕中期时，宝宝身体和大脑发育速度加快，准妈咪对脂肪酸的需要有所增加，这时候可吃些花生、瓜子、芝麻、核桃仁等食物，但也不要摄入过多。
这些食物有助于产后的恢复，而且还能帮助准妈咪运动脸部的肌肉。
孕晚期准妈咪应该怎样吃孕晚期时，准妈咪应适当限制脂肪、甜食和水果的摄入量，适当减少米、面等主食的量，以免营养过于丰富，使宝宝长得过大，同时也影响自己产后身材的恢复。
在临近分娩的时候，准妈咪如果出现下肢浮肿，还应减少盐的摄入量。
由于此时宝宝开始快速长大，压迫了准妈咪的胃肠道，所以经常会感到上腹部不适，可采取少量、多餐的方式进食。
此外，准妈咪在分娩过程中需要足够的体力，分娩时吃几块巧克力，既有利于顺利分娩，也有利于皮肤的健康。
饮食上的误区很多准妈咪在怀孕之后会“ 拼命 ”给身体补充营养，一个人常常想吃出两个人的量来，这是一个误区。
有关专家指出，准妈咪孕期补充营养应该掌握好度，否则容易导致准妈咪体重的快速增加。
比如，水果虽然对人体有很好的调理作用，但在怀孕期间准妈咪没必要吃太多的水果，因为在补充维生素的同时，身体也会摄入大量糖分，从而增加产后恢复体形的难度。
另外，准妈咪可以在每天睡觉前适当加餐，以满足宝宝夜间的营养需要。
平时，准妈咪还要忌食油腻、不易消化的食物，以及咖啡、酒、茶等刺激性强的食物，因为这对准妈咪将来的美丽存在着威胁。

第一图书网, tushu007.com

<<美人养生馆>>

编辑推荐

《美人养生馆:新妈咪小美人》由浙江科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

<<美人养生馆>>

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