第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇随身手册-孕产妇每日菜谱>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇随身手册-孕产妇每日菜谱>>

13位ISBN编号：9787537135962

10位ISBN编号：7537135967

出版时间：2000-01

出版时间：新疆青少年出版社

作者：李淑媚

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

内容概要

在你产下婴孩后，你的身体会有富戏剧性的改变，因为它开始恢复正常状态，并分泌乳汁以哺育你的婴儿，这过程始于怀孕期间与生产后。
因此，这会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。
了解这些改变何以会发生，有助于你去适应这些变化。
对初为人母的人而言，“有了小宝宝，身体却变形”的担忧始终困扰着她们。
为了帮助准妈妈度过这段时期，《产后瘦身手册》会教你如何使用腹带、如何通过饮食及锻炼达到瘦身苗条的目的。

书籍目录

初为人母之后的身体改变
腹部肌肉/子宫
骨盆肌肉/膀胱
会阴/胸部/姿势
如何避免背部疼痛
如何控制背痛
产后肥胖与减肥
产后怎样恢复体型
如何消除剖腹产后的腹部脂肪
产后如何寻回双腿的魅力
产后如何使用束腹与束裤
产后瘦身操
最初6个星期的运动
腹部肌肉运动
骨盆肌肉运动
背部疼痛的运动
对剖腹生产者额外的辅助运动
6个星期后你应注意的问题
产后六周6运动
与婴儿一起运动
运动的好处
运动中的安全
肢体障碍时的运动
6个星期后的运动
缓身运动
伸展运动
有氧运动或活力运动部分
脉搏测定
个人的脉搏范围
有氧运动的进行
较困难的有氧运动
肌肉的强健与耐力课程
肌肉如何运动
训练的原则
腹部肌肉的运动
上半身的运动
另一可选择的挺身运动
腿部运动
背部的运动
前倾俯臣卧、头部与肩膀上提（上坚棘肌运动）：第三级
基本的肌肉强健与耐力运动总表
伸展与缓和部分
头部与颈部的运动
缓和运动
在运动课程之后

适当的饮食要求
热量的摄取与消耗之间的平衡
健康饮食
脂肪

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