

<<产后恢复300问>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复300问>>

13位ISBN编号：9787538415032

10位ISBN编号：7538415033

出版时间：2007-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：朱爱蛾 编

页数：366

字数：320000

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>

## <<产后恢复300问>>

### 内容概要

当您生完宝宝后，身体真的需要格外的呵护。

为此，我们将此书奉献给产后的朋友。

《产后恢复300问》是一本相当及时、到位、重要的书，他围绕产后美丽这个中心，进行不同侧重点的说明，依照运用，他能教您科学“坐月子”。

在获得健康身体的同时,还能拥有苗条的身材和美丽的容颜。

本书实用性强，具有现查现用，条理清晰，语言简洁等特点，相信您会爱不释手，受益匪浅。

全书共分为八章，分别从孕妇产后变化与恢复、运动与锻炼、加肥与保健、化妆与美容、服饰与打扮、饮食与营养、疾病与防护、生活与料理等八个方面围绕产后美丽这个中心，进行不同侧重点的说明。

它们能够让一个孕妇产后全方位地美丽起来。

产后体形变化是女性一生中的大事。

产后美丽起来，具有以前的风韵，是每个做母亲女人的梦想，因为只有美丽，才能使女人幸福、自信。

因此，这本书是一本相当及时、到位、重要的书，它实用性强，具有现查现用，条理清晰，语言简洁等特点，它能帮助产后的女人树立美好生活的信心。

相信你会对它爱不释手，受益匪浅。

<<产后恢复300问>>

书籍目录

第一章 变化与恢复 产褥期母体发生哪些变化 产后腹部肌肉的变化与恢复 产后胸部的变化  
产后姿势的变化与恢复 产后乳房的变化 血液循环系统的变化 内分泌系统的变化 泌尿系  
统的变化与恢复 呼吸、消化系统的变化与恢复 腹壁的恢复 子宫的恢复 阴道的恢复 外阴及盆  
底组织的变化与恢复 骨盆肌肉的变化与恢复 膀胱的变化与恢复 会阴的恢复 产后怎样恢复体型  
第二章 运动与锻炼 加强产后锻炼 最初6周腹部肌肉的运动 最初6周骨盆肌肉的运动 最  
初6周背部疼痛的运动 对剖腹生产者额外的辅助运动 产后6周运动应注意 与婴儿一起运动  
应注意的问题 运动的好处 畅顺浮汁健美操 收缩臂部操 消除腹部松弛健美操 收缩大腿肌肉体  
操 恢复细腰的体操 使大腿与腹肌坚实操 小腹坚韧体操 使肚子平坦体操 应注意运动中的安全  
肢体障碍时的运动 6周后的暖身运动 6周后的伸展运动 6周后的有氧运动 脉搏测定  
个人的脉搏范围 .....第三章 减肥与保健 第四章 化妆与美容第五章 服饰与打扮第六章 饮  
食与营养 第七章 疾病与防护第八章 生活与料理

<<产后恢复300问>>

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>