

<<产后恢复>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复>>

13位ISBN编号：9787501952274

10位ISBN编号：7501952272

出版时间：2006-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：麦克金

页数：125

译者：北京《瑞丽》杂志社

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>

## &lt;&lt;产后恢复&gt;&gt;

## 前言

在过去近二十年的时间里，我一直在教授舞蹈及形体训练课程，这期间，除了女性学员外，我也在为消防队员、足球运动员、橄榄球运动员以及许多其他的男性学员提供形体训练方面的指导。

正是因为有了教授形体训练方面的经验，特别是为产后女性提供塑身建议方面的经验，我产生了创作这本书的灵感。

本书将为你提供各种有效的建议，帮助你在产后恢复健美身材。

二十年前，人们开始对可以保持身材的新型健身方式产生极大的兴趣，相应地，出现了各种各样的运动健身课程。

舞蹈、塑形美体、瑜珈、防身术以及其他大量的课程选择，使许多女性拥有了一种积极有趣的锻炼方式。

对于那些讨厌学校体育运动的人来说，这种不要求最快和最好的运动无疑是一种很愉快、很放松的形式。

因此，鼓励人们关注自己的身体，并从日常工作和生活的压力中解脱出来，找到能够让自己身心放松的方法就成为了我的课程中最受欢迎的部分。

很多女性都告诉我，做自己喜欢的运动对于保持身心健康有非常重要的作用，因为它可以带来感官的平衡和身体的享受。

对于大多数人来说，适当的运动还可以使她们保持头脑清醒。

现在，很多人已经发生了转变，因为她们知道为保持身体健康而付出努力是值得的。

需要强调的是，成为母亲并不意味着你就要放弃这些，任何时候开始都不算晚，现在就是你重塑身材的最佳时间。

在本书中，我会向你提供各种有效且必要的运动指导，提出在控制体重、减脂、饮食和营养搭配方面的建议，使你的身体保持健康的状态，同时充满活力。

这些方法不仅能使你应对剖腹产、预防骨质疏松，还能帮助你为今后的健康打下基础。

我尽量将最有效的运动和最重要的建议写在书中，因为一个母亲没有时间可以用来浪费在不必要的活动上。

记住——不要认为适当的锻炼及合理的营养搭配，是件无暇顾及的奢侈的事情，它们十分重要。

合理分配时间：每次10分钟，每周3次，就是个好的开始。

制定一个计划，尽力保证从每天的休息中留出时间。

刚开始是感觉最困难的时候，但是不用烦恼，如果迷失了方向，你可以轻松地重头开始。

如果你需要能够在产后及时帮助你恢复身材和保持健康状态的动力、指导及建议，这本书就是为你准备的。

不管你的孩子只有10天，还是已经10岁大，我都希望你能够有勇气行动起来。

## <<产后恢复>>

### 内容概要

本书中戴博拉·麦克金特别为产后的女性设计了一整套切实可行的运行计划，循序渐进的练习方式不但可以使你在产后恢复体形，还会帮助你为今后的健康打下坚实的基础。

每次只需5分钟，就能让忙碌的妈妈们进行十分有效的练习。

锻炼的同时还要注意合理的营养搭配，要知道营养对于你和你的家人来说是非常重要的。

很快你就会看到令人吃惊的效果，并且会为了保持健康与美而一直坚持下去！

在本书中，我会为你提供各种有效且必要的运动指导，提出在控制体重、减脂、饮食和营养搭配方面的建议，使你的身体保持健康的状态，同时充满活力。

这些方法不仅能使你应对剖腹产、预防骨质疏松，还能帮助你为今后的健康打下基础。

循序渐进地练习，很快就能看到令人吃惊的效果，简单有效的产后恢复练习及合理的营养搭配。

本书另附精美小手册，方便你记录产后恢复的运动和饮食细节，给你最贴心、最贴身的帮助。

<<产后恢复>>

作者简介

作者：(英)麦克金 译者：北京《瑞丽》杂志社(英) 麦克金 (Mackin, Deborah)教授舞蹈及形体训练课程

## <<产后恢复>>

### 书籍目录

前言从现在开始最初的六周 建议和指导 剖腹产 骨盆底 正确的体态 缓解背部的压力和疼痛 腹部练习 放松与伸展 背部、肩部及颈部伸展产后六周检查之后 热身和能量运动 下半身运动 下半身日常锻炼 上半身运动 腹部练习 伸展和放松 营养搭配 哺乳期的合理饮食 保持骨骼健康 选择营养均衡的饮食结构 改善身体的新代谢 碳水化合物 蛋白蛋 水果和蔬菜 坚持记录 为将来打下健康的基础词汇表索引记录方录

<<产后恢复>>

章节摘录

插图

## <<产后恢复>>

### 媒体关注与评论

书评本书另附精美小手册，方便你记录产后恢复的运动和饮食细节，给你最贴心、最贴身的帮助。循序渐进地练习，很快就能看到令人吃惊的效果，简单有效的产后恢复练习及合理的营养搭配。

## <<产后恢复>>

### 编辑推荐

《产后恢复：瑞丽BOOK》另附精美小手册，方便你记录产后恢复的运动和饮食细节，给你最贴心、最贴身的帮助。

循序渐进地练习，很快就能看到令人吃惊的效果，简单有效的产后恢复练习及合理的营养搭配。



<<产后恢复>>

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>