

<<产后康复与健美>>

图书基本信息

书名：<<产后康复与健美>>

13位ISBN编号：9787508240091

10位ISBN编号：750824009X

出版时间：2006-6

出版时间：金盾出版社

作者：张揆一，郑秀华

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>

## <<产后康复与健美>>

### 内容概要

本书针对产妇的生理特点，从心理、饮食、运动和日常生活等方面详细介绍了产妇身体康复与健美知识。

内容丰富，通俗易懂，科学实用，是产后妇女及准妈妈的必备读物，也是广大渴望健美妇女的参考书。

## <<产后康复与健美>>

### 书籍目录

一、孕产妇身体的变化 (一) 产褥期母体发生的变化 (二) 产后胸腹部的变化 (三) 产后循环、消化、泌尿、内分泌系统的变化 (四) 产后生殖系统的变化 (五) 产后姿势、体形的变化二、产后身体恢复与健美 (一) 月子期的营养需求 (二) 乳房护理与哺乳方法 (三) 休息与睡眠 (四) 生殖器官护理 (五) 心理调适 (六) 月子病的防治三、产后饮食健美 (一) 产后营养与早期饮食护理 (二) 产后哺乳、缺乳的饮食调理及缺乳的诊断治疗 (三) 月子里营养食谱的选择 (四) 月子里的四季食谱 (五) 产后饮食中宜吃与禁忌 (六) 产后乳母忌用的药物 (七) 产后肥胖与健身的饮食调理四、产后运动健美 (一) 产后6周内运动健美 (二) 产妇产后6周后的运动健美 (三) 产后体形康复的健美操 (四) 产后肥胖的运动瘦身法 (五) 产后健美按摩减肥法五、母乳喂养与健美 (一) 母乳喂养的优势 (二) 母乳喂养的母体康复.....六、产后心灵美七、产后生活方式美八、产后肤饰美九、产后化妆与美容十、产后疾病的防治十一、产后健康的自我检测及性生活

## <<产后康复与健美>>

### 编辑推荐

随着婴儿的一声啼哭——可爱的宝宝终于降临！

当你终于成为一位伟大母亲的时候，产后体形变化也随之困扰了你。

产后健美起来，尽快恢复孕前风韵，是每个做母亲的梦想。

因为美丽、健康，才能使女人幸福、自信而潇洒。

本书是指导女性怎样坐月子的书，产后怎样做才能既哺乳好婴儿又不使自己肥胖，怎样做才能使身体恢复得快，既健康又美丽！

<<产后康复与健美>>

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>