

<<从头到脚速造产后美人>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚速造产后美人>>

13位ISBN编号：9787533029517

10位ISBN编号：7533029518

出版时间：2009-9

出版时间：中华营养保健学会 山东美术出版社 (2009-09出版)

作者：中华营养保健学会 编

页数：199

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>

## <<从头到脚速造产后美人>>

### 前言

不做丑妈咪如今，医学及科技的不断发展和进步使得女人保持年轻的方法越来越多。

很多女人由于保养得好，看上去会比实际年龄年轻不少，甚至有的妈妈和女儿一同走在街上，常被误认为姐妹。

这不仅仅是因为妈妈的身材没有走样，更重要的是她们从头到脚、从内向外表现出的状态让旁观者仅从外表很难判断出她们的年龄。

每当看到她们，女性朋友们总要感叹，要是自己到了那个年龄也能如此年轻该有多好。

其实，正值生育年龄的女性，正处在性成熟期，也就是女性一生中生命力最旺盛的时期，产后只要做到合理的调养，很快恢复到产前的身体状态就不是问题。

妈妈的美丽不仅能够令婚姻爱情长久保鲜，还能在工作和生活中增强自己的信心，就连宝宝看到漂亮的妈妈也会引以为傲。

但是，注重自己的身材及皮肤，定期光顾美容院、健身房并不是科学变为产后美人的全部。

潇洒地做妈妈，也不是女人天生就有的本领，而是需要后天的学习与积累。

可在这个信息泛滥的年代，妈妈们经常会有在众多令自己身材傲人、肌肤漂亮的信息中迷失的感觉。

如果有一《从头到脚速造产后美人》，能够将新鲜、科学、细致、精炼的产后塑身美容内容传递给妈妈们，相信妈妈们一定会非常高兴。

这《从头到脚速造产后美人》为产后妈妈们提供了“从头到脚”的美丽秘籍和科学建议，包含了运动、瑜伽、饮食、生活细节、科普知识、常见误区等各种科学方法，希望能帮助产后的妈妈们轻松地恢复傲人的身材和美丽的容颜。

祝愿每一位妈妈都能健康、快乐、美丽！

也希望宝宝们能够平安、健康、幸福！

## <<从头到脚速造产后美人>>

### 内容概要

《从头到脚速造产后美人》由中华营养保健学会倾力打造，专为产后妈妈“从头到脚”量身定制的美丽秘籍。

内容涵盖运动、瑜伽、饮食、生活细节、科普知识、常见误区等各方面。

精细的讲解，科学的建议，帮助产后妈妈轻松迅速地恢复傲人的身姿和美丽的容颜！

## <<从头到脚速造产后美人>>

### 作者简介

中华营养保健学会（chinese Nutrition society, CNS），是由中国营养科技工作者、保健专家组成的以研究营养、保健学为方向的非盈利性的国际性学术研究机构。  
中华营养保健学会自成立以来，与各国出版机构通力合作，组织编写了具有国际性的营养保健学学术著作及科普读物，对全球营养保健规范操作及衡量标准具有权威性的指导作用。  
出版专著有《中国居民营养膳食手册》《终极抗衰老饮食计划》《准备怀孕》《育儿百科全书》等。

## &lt;&lt;从头到脚速造产后美人&gt;&gt;

## 书籍目录

前言不做丑妈咪第一章 从头“速造”你的美坐月子时能否洗发产后能用吹风机干发吗？  
产后掉头发，新妈妈别恐慌产后多久可以染发或者烫发提前防御，远离“人老珠黄”哺乳期内的自然  
美肤法产后皮肤干，从内到外补补水消除孕期斑，让肌肤恢复白皙双唇怎样保养才能水嫩滋润？  
别让颈纹出卖你的年龄妈妈一定要吃的美肤食物第二章 产后妈妈也有傲人美胸哺乳，让妈妈胸部更丰  
满让下垂的乳房挺起来乳头皲裂应对七式教你选用产后胸罩丰胸精油自制方法能增强胸部弹性的体操  
丰满乳房穴位按摩法丰胸饮食搭配第三章 产后妈妈美丽“臂”“背”打造如雪般纤纤藕臂刮痧法完美  
瘦臂瘦肩全球风靡的BodyPump帮妈妈“速造”玉臂简单新运动，塑造完美背部调整妈妈变形的后背  
及肩膀利用生活细节，美背又瘦腰瘦背妙招——和宝宝学爬行上班族美臂美背操美丽“臂背”饮食指  
南第四章 现身说法“美腹计”看看产后你的腹部变化白领ANDY采取的产后“美腹密杀令”10个生活  
细节减少腹部脂肪堆积有了妊娠纹怎么办？  
如何淡化腹部疤痕“清肠”去除“伪肚腩”简单瘦腹“随身练”三式瑜伽轻松减腰围瑜伽帮您“速造  
”性感美腹碎脂按摩10天狂减腰围第五章 塑造性感美腿瘦腿运动，产后即刻启程自我按摩打造纤细玉  
腿新法美腿用粗盐如何消除产后腿部浮肿？  
赶走腿部橘皮产后打造达标美腿有效瘦腿：饮食+散步美腿瑜伽体操敲胆经瘦腿上班族妈妈巧瘦腿怎  
么吃能让腿更修长匀称？  
第六章 做个小8一样的翘臀辣妈产后十天开始塑臀臀部挺翘运动警惕生活中的美臀危机注意生活中  
的20个细节，想不美臀也很难结合保养，简单居家提臀操新妈妈如何做丰满臀部健美操盆骨矫正操让  
臀部更挺翘吃出“蜜桃臀”要美臀，吃豆腐第七章 产后妈妈手足护理手部保养六部曲产后手部护理操  
如何保养指甲护手，要从日常生活的点滴做起吃出来的美丽玉手热水泡脚有益无害美丽妈妈修炼健美  
的腿足秘籍脚踝保养按摩法消除足部水肿的菜肴第八章 私处保养，让老公感觉原来的你如何面对产后  
“性冷淡”勤做缩阴运动，体验美好性生活产后妈妈要做“紧缩美阴术”吗？  
神奇的凯格尔练习产后妈妈的内裤诱惑产后妈妈私处保养七注意第九章 塑身美体综合篇产后1~15天  
妈妈复原运动睡掉身上肥肉泡个澡，瘦个身随时随地塑形纤体清肠排毒，让妈妈健康瘦身阳性？  
阴性？  
不同体质的瘦身对策最有利于去除全身赘肉的姿势消除四肢赘肉5个简单动作运动饮料对“健康”和  
“减肥”有益喝茶减肥必知的8大禁忌减肥：你最适合吃什么颜色的食物甜食也能帮妈妈打造完美身  
材？  
附录：食物的卡路里表

## &lt;&lt;从头到脚速造产后美人&gt;&gt;

## 章节摘录

脱发有很多原因，比如精神压力过度导致的精神性脱发、遗传性脱发、脂溢性脱发……对于产后妈妈来说，绝大多数人会因为产后不能适应内分泌的骤变而引起一时性脱发。这也是最让妈妈们头疼的事，不过各位妈妈请放心，这种现象只是暂时的，不用担心会因此而变成秃头。

其实，大约有1/3的妈妈在分娩后4个月左右出现掉发的现象。

这首先是因为怀孕之后妈妈们体内激素分泌量大大增加的缘故。

除了雌、孕激素以外，妈妈们体内还会产生一定量的催产素和生乳素等。

这些“素”的作用共同维持着身体在孕期的各种生理平衡。

在它们的共同作用下，孕期的头发会加速生长，所以孕期中妈妈们的头发数量会有增多的现象，而且还会富有光泽。

但是，一旦分娩，短时期内这些激素便会大量减少，那么，头发的营养供应自然就相对地减少了，于是就发生了产后头发脱落的现象。

其次，妊娠、分娩和产后哺乳会消耗妈妈们极大的能量。

我们知道，产后身体恢复、哺育宝宝都需要消耗大量的营养。

营养缺乏或营养不均衡，会导致体内蛋白质、钙、锌、B族维生素的缺乏，这会使头发“断粮”，影响头发的正常生长和代谢，使头发变得枯黄而且容易折断。

再者，精神因素也是一个重要的不可忽视的原因。

妊娠后，特别是第一次怀孕，初为人母，人生角色有了重大改变，妈妈们在精神上会有较大的压力。

而分娩后，妈妈从接受宝宝的欣喜转入疲倦，情绪从高亢转入相对低落，还有部分新妈妈会出现感情脆弱、焦虑，这些精神因素加之亲自哺乳、照顾小宝宝，睡眠受到影响，会导致头皮的供血量减少，从某种角度上来说也是断了头发的营养来源，使头发营养不良而脱落。

但产后脱发绝大多数都只是暂时的，根据产后妈妈体内分泌水平的恢复情况，一般6个月到一年左右脱发现象就会自行停止。

在这期间妈妈们可以通过以下一些细节来保养自己的秀发，减少脱发的数量，尽快恢复健康的状态。

首先要注意的是清洁头发。

因为，受传统观念的影响，有些新妈妈在坐月子期间，不敢洗头、梳头，令头皮的皮脂分泌物和灰尘混合堆积，这会影响头部的血液供给，还容易引起毛囊炎或头皮感染，从而使脱发几率增加。

洗头发可是有讲究的。

注意清洗的频次和水温都可以有效地呵护头发。

比如，夏季每周可以洗3至7次，冬季可以每周洗1至3次，洗头时水温最好与体温37℃接近，不要超过40℃。

不要用脱脂性强或碱性洗发剂，因为这类洗发剂的脱脂性和脱水性均很强，易使头发干燥、头皮坏死。

建议妈妈们选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂，或者根据自己的发质选用适合的洗护产品。

梳头最好不要用塑料梳子，最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷，既能去除头屑，又能按摩头皮，促进血液循环。

饮食营养也要非常注意。

头发茁壮成长所需要的主要营养成分多来源于绿色蔬菜、薯类、豆类和海藻类等。

绿色蔬菜中含有丰富的纤维质，能增加头发的数量。

豆类中富含蛋白质，能起到增加头发光泽和弹力的作用。

海藻、海带、裙带菜等海藻类食物中含有丰富的钙、钾、碘等营养元素，对促进脑神经细胞的新陈代谢有帮助，还可以预防白发。

另外，山药、甘薯、香蕉、芒果也是有利于头发茁壮成长的食品。

<<从头到脚速造产后美人>>

## <<从头到脚速造产后美人>>

### 编辑推荐

《从头到脚速造产后美人》：鲁美视线，健康网，录医问药推荐，为全民健康导航。

<<从头到脚速造产后美人>>

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>