

<<产后100健健美>>

图书基本信息

书名：<<产后100健健美>>

13位ISBN编号：9787534126215

10位ISBN编号：7534126215

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：113

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100健健美>>

### 内容概要

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。

百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

女人有3个塑造身材曲线的关键期，分别是青春期、怀孕期及更年期。

重塑身材、再造自信，对一位准妈妈来说，绝对比所有女性更需要有效、快速的方法。

身为妈咪的女性，真的需要三头六臂、八面玲珑，当你周旋在孩子、家庭、婆媳、丈夫之间，想好好爱自己却又无能为力时，更会觉得一天24个小时根本不够分配，心中不禁期望能有一套提供产后体态重塑的完整饮食及运动规划。

刮刮摩摩、纤体药浴SPA馆、吃喝补身无负担饮食铺，让你保养塑身两不误，成为健康窈窕的美丽俏妈咪！

## <<产后100健健美>>

### 作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上的明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧为“瘦身天后”之美誉。

其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

## &lt;&lt;产后100健健美&gt;&gt;

## 书籍目录

序知名艺人合照读者来信产后塑身房 重现往日魔鬼身材，风采韵味更胜婚前 准备篇：塑身必备物品  
产前篇：安产体操 产后塑身教室：暖身篇 产后塑身教室：美胸塑背篇 产后塑身教室：翘臀美腿  
篇 产后塑身教室：柳腰缩腹篇 产后塑身教室：放松操窈窕辣妈SPA馆 刮刮摩摩泡泡——塑形、养  
护、健康，一气呵成 产后刮刮教室 瘦身药浴轻松泡 精油好“亨瘦” 俏妈咪饮食铺 窈窕美形轻松  
塑，吃喝补身无负担 美白瘦体汤 纤纤小腹汤 清肺养神汤 俏妈咪精气汤 消脂健美茶 三三三减  
重餐 补身麻油鸡 美颜山药排骨汤 纤女人竹笙汤 丰女人俏妈汤 心手相连莲藕汤 补神养肝汤  
母爱翡翠海鲜羹 好气色鳕鱼宴 亲亲宝贝栗子鸡 母爱最美黄花鱼 减压干贝冬瓜汤 面红红养肝汤  
瘦腿元贝鲜笋汤 冬虫夏草美人鸡 母子莲心桂圆汤 荷尔蒙加分鱼 两性合鸣妙乌鸡 风华再现鲍  
鱼鸡 还我青春鲈鱼汤 苦瓜消肿汤 好女人美眸鱼头 再爱我吧海鳗盅 螺片凤足补气盅 人参莲子  
幸福汤 生生不息退奶汁 枣早美颜粥 银芽鸡丝开运炒 活血香菇肉粥 琴瑟合鸣止痛液 越累越美  
鲈鱼汤 防腰痛痛汤 万事足美满油饭 养心减压汤 我要幸福酱汤鱼 补气养血回春汤 老公疼爱我  
乌鸡 健康加油柠檬鸡 柳腰枸杞炒蛋 美颜糖醋鲑鱼 甜椒牛肉美人丝 再爱一次薏仁汤 淳心淳语  
准妈妈们不可不知的事产后Q&A 读者互动专区

## &lt;&lt;产后100健健美&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘在台湾现今的社会中，约有1/5的不婚族、1/4的离婚族，而结婚族中不打算生小孩的“丁克族”也不在少数，难怪新生儿的出生率每况愈下，逼得政府官员也要急谋对策，想尽办法鼓励生育。其实生儿容易育儿难，作为父母，往后所要担负的重大责任，不是五年十载就能轻松完成的，可以说是注定要一辈子无怨无悔地付出、奉献给下一代。

“有子万事足”，能从为人子女跃升到为人父母，总让人满心喜悦溢于言表，本来就不需别人鼓励或催促。

所有初为人母的新手妈妈们，总是小心翼翼地迎接小生命，从孕育、诞生、哺乳到培养孩子成长、学习、茁壮，一路走来尽管艰辛，但也甘之如饴！

在孩子处在婴儿时期，由于许多新手妈妈自己也在摸索学习哺育养儿之道，几乎将全副心思、生活重心完全转移到宝宝身上，往往忽略了自己的健康、身材的保养，甚至淡化了夫妻间的亲密关系，不经意地冷落了另一半！

等到孩子年纪渐长，才乍然发现自己已经变成一个不折不扣的老妈子了！

所以天下爱家爱孩子的妈咪们，别忘了多爱自己一点，连你自己都不爱自己、不再美丽，变成名符其实的黄脸婆时，如何“苛求”先生能爱你如昔？

爱美的妈妈赶快动起来，跟着淳淳一起做护理保养，烹调健康餐饮，练习塑身操，做按摩指压。

这些都可以在家DIY，也不会花费太多时间与精力。

与其以后懊悔青春不在，何不现在就排除万难、持之以恒，勇敢去爱自己，快乐塑身呢？

P14插图

<<产后100健健美>>

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

To：淳淳老师Thank you very much,stay beautiful&health!you are the best!——李玟To：淳淳老师永远美丽，爱护自己！

Love yourself.——赵薇谢谢美丽的淳淳（宝儿）老师，我很高兴能跟你上课！

——王力宏一直为了要瘦下来，尝尽挨饿之苦努力运动的我却始终无法如愿，本来我不太相信什么妙方和奇迹，并没有用对方式来塑身，如今有了淳淳老师的教导，我相信我跟每一位希望更好更美的女生都有了最直接、有效的方法。

——林嘉欣

<<产后100健健美>>

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>