第一图书网, tushu007.com

<<产后更美丽同步指导>>

图书基本信息

书名：<<产后更美丽同步指导>>

13位ISBN编号：9787537541190

10位ISBN编号：7537541191

出版时间：2010-11

出版时间：河北科技出版社

作者：吴锦霞

页数：247

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

前言

恋爱，结婚，生子，人生的重要任务仿佛已完成大半，你难道就要每天对着茶盐酱酯，渐渐变成连自己都看不下去的黄脸婆？
相信所有女人都会回答：NO！
这就对了。
不要以为女人一旦升级成为妈妈，从此就与美丽绝缘了。
事实上，如果在产后这个关健时期善加保养、注意饮食与运动，美丽非但不会远离你，反而会靠你更近，让你重返青春、永保窈窕、晋升为靓妈、辣妈一族。
产后，你可能会发现自己的身材发生了巨大的变化，皮肤也没以前好了。
然而即使内心深处再迫切地想尽快恢复到产前的窈窕身材，也因为要忙于照顾宝宝而没时间采考虑这个问题。
可是，如果放任不管，你的身材只会越来越糟糕，错过了产后瘦身黄金期（产后6个月内），你再想瘦下来就难了。
其实，只要你有一颗爱美的心，并下定决心要减肥，即使要照顾宝宝还要忙家务，也一定能在最短的时间内达到美丽瘦身的目的。
这是一本专门指导产后妈妈通过科学的方式来实现美丽终极目标的书，其内容非常丰富实用，从制定美容瘦身计划开始，有步骤地将瘦身变美往前推进。
科学坐月子能帮助你身体恢复，以便于更好地进行日后的美容瘦身计划。
产后通过饮食、运动，以及一些瘦身小窍门等来瘦身塑形科学又健康。
而美容护肤更是可以帮助产后的你解决最忧心的问题了，因为有很多新妈妈产后会长妊娠斑，长青春痘，皮肤也不如以前好了，如变得干燥、松驰。

内容概要

你遇到的问题，本书能帮你解决；　你想到的问题，本书能帮你解决；　你还没遇到、尚未想到的问题，本书都能帮你解决。
　没错，因为它就是为产后的你准备的！

<<产后更美丽同步指导>>

书籍目录

PART 1 定个产后美容瘦身计划吧PART 2 坐好月子，为美丽瘦身打基础PART 3 瘦身塑形，多余肉肉全消灭PART 4 美容养颜，产后妈妈“脸色”好PART 5 防范产后疾病，健康妈妈更美丽PART 6 情绪决定你的容颜，产后要调节心情PART 7 产后性生活，重回甜蜜二人世界PART 8 美丽新概念，让新妈妈美丽进阶附录

章节摘录

插图：产褥中暑是指新妈妈在室内高温闷热的环境下，体内余热不能及时散发引起的中枢性体温调节功能障碍。
正常人体在下丘脑体温调节中枢的控制下产热和散热，体温处于动态平衡状态，维持在37°C左右。
而新妈妈产后一般体质比较虚弱，中枢体温调节功能发生障碍，在高温、高湿、通风不良的情况下，往往容易导致产褥中暑。
产褥中暑常有先兆症状，如大量出汗、四肢乏力、口渴。
当出现这些先兆症状而未及时处理时，就会发展成真正的中暑，症状为：体温升高、面色潮红、剧烈头痛、恶心、呕吐、胸闷加重、脉搏细数、血压下降等。
严重者体温继续上升可达40°C以上，出现昏迷、抽搐，皮肤转为干燥，全身无汗。
如不及时抢救，数小时即可因呼吸循环衰竭而死亡。
即使幸存，也会遗留严重的神经系统后遗症。
所以，新妈妈要注意预防产褥中暑，一旦有先兆症状，应赶紧采取措施，或请求医生的帮助。
要避免产褥中暑，新妈妈在日常起居中要多加注意。

<<产后更美丽同步指导>>

编辑推荐

《产后更美丽同步指导》：全国知名妇幼保健专家倾力打造你遇到的问题，《产后更美丽同步指导》能帮你解决你想到的问题，《产后更美丽同步指导》能帮你解决你还没遇到、尚未想到的问题，《产后更美丽同步指导》都能帮你解决没错，因为它就是为产后的你准备的！
升级成妈妈照样要与美丽全接触科学坐月子帮助你身体尽快恢复，饮食、运动、以及瘦身小窍门.塑形科学又健康，美容护肤，全面击溃妊娠斑、妊娠纹，注意调养，健康是美丽的贴心好伙伴。

第一图书网, tushu007.com

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