

<<韩式产后瘦身调养法>>

图书基本信息

书名：<<韩式产后瘦身调养法>>

13位ISBN编号：9787800739910

10位ISBN编号：7800739910

出版时间：2005-6-1

出版时间：中信出版社

作者：金相宇

页数：165

字数：46000

译者：玉美莹

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>

<<韩式产后瘦身调养法>>

内容概要

韩式产后调养是符合东方人生活方式，适合东方产妇的产后调养。

那么，韩式产后调养究竟是指什么呢？

为了能更好地理解其内涵，有必要将前人的经验用现代的医学概念加以重新说明。

产后调养期间究竟应该怎样安排呢？

第一，根据不同的阶段，制定相应的目标。

其间，注意合理饮食，保证良好的睡眠和充分的休息。

第二，妈妈们恢复苗条身材的关键就是“健康”。

现在很流行的词就是“健美”，其实，只要平时注意勤锻炼，就可以保持身体健康、美丽。

产后调养期间的运动，是使身体恢复健康的基础，因此，应该选择适当的运动，从生产当天就开始做起。

第三，在产后2-3周内，尽量将照顾宝宝的工作交于他人之手。

这个时期是产妇身体变化最快的时期，应该将精力更多地放在自身的恢复上。

照顾宝宝的工作，从产后4周开始是比较合理的。

本书旨在介绍韩式产后调养方法、不同阶段的实施方案和美体瘦身操，使产妇能够健康、合理地安排产后调养期间的的生活，迈出恢复健康苗条身体的第一步。

<<韩式产后瘦身调养法>>

作者简介

金相宇，医学博士兼妇产科专家，毕业于庆熙大学韩医学字，现任韩国妇科学会理事、韩国韩医学会主席、浦川中文医科大学副教授兼附属医院副院长。

著有《韩式产后瘦身调养法》、《未婚女性也应该去妇产科》、《韩式医妇产科学》、《治疗胃肠疾病的美味食物》、《说爱你》等

<<韩式产后瘦身调养法>>

书籍目录

前言第一部分产·后·调·养 1 不实用的现代产后调养 2 韩式产后调养 正确理解产后调养的意义 妊娠期即应开始调养 正确制定产后调养的目标和方案 与宝宝同睡同起 保持身体温暖,自然地排汗 放松从伸懒腰开始 产后调养的适宜食物与禁忌食物 3 健康美妈咪生活守则 守则1:妈妈要做瞌睡虫 守则2:保持身体温暖 守则3:不要过于相信民间疗法 守则4:避免腹部用力 守则5:注意便秘 守则6:定期进行产后检查 守则7:适进调节心情 守则8:养成良好的卫生习惯 守则9:每天运动10分钟 守则10:切忌多食 产后疾病预防 芳香疗法第二部分美·体·瘦·身 1 美体瘦身基本法则 法则1:妊娠期间即开始运动 法则2:不同时期选择不同的瘦身运动 法则3:逐渐增加运动量 法则4:运动后保证充分休息 娇美脸庞按摩法 2 孕妇美体瘦身操 妊娠初期(前4个月) 妊娠中期(5-7个月) 妊娠后期(至生产前) 美体按摩瘦身小贴士 3 产后各阶段美体瘦身操..... 4 各部位美体瘦身操附录

<<韩式产后瘦身调养法>>

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>