

<<产后轻松瘦身>>

图书基本信息

书名：<<产后轻松瘦身>>

13位ISBN编号：9787800808463

10位ISBN编号：7800808467

出版时间：2008-6

出版时间：群言

作者：杰姬·凯勒

页数：232

译者：刘建芳

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>

<<产后轻松瘦身>>

内容概要

可敬的新妈妈们，你们在40周内创造了更加完美的人生，孕育出一个新的生命。

当你注视着眼前的小生命时，你一定觉得自己增加的每一磅体重都是值得的。

当你转过身去，凝视镜中的自我时，也会产生一种回复昔日娇好身材的愿望。

有了杰姬·凯勒的《产后轻松瘦身》，做到这一点就不再困难了。

凯勒瘦身法有两个重点：食物瘦身和运动瘦身。

这些训练计划建立在一套全面均衡的营养基础之上，而不是那种速效节食法，她成功地帮助众多好莱坞明星保持着令人羡慕的身材，为客户制定个性化的健康计划。

相信通过本书，你也一定能够受益。

每日10分钟简单安全的运动指导 每周特定的购物清单与营养计划 与新生儿同时进行的有益而有趣的运动操

<<产后轻松瘦身>>

作者简介

<<产后轻松瘦身>>

书籍目录

<<产后轻松瘦身>>

章节摘录

第一章 新妈妈们，你做好瘦身准备了吗？

新妈妈们，你做好瘦身准备了吗？我们生活中的一切美好事物都源于内心的渴望：你渴望养育一个聪明健康的宝贝；你渴望获得精力、健康和力量；你渴望恢复最佳体型、对身体充满信心；你渴望能找回产前良好的自我状态：这正是本书所能提供给你的，前提是你已下定了实施产后瘦身计划的决心。

你曾用40个星期创造了完美。

现在每当你凝视着孩子的双眼或握着其小巧的手时，你都会觉得为孩子所增加的每一磅体重都是值得的；尽管你感觉到荷尔蒙在作祟，使得你筋疲力尽，甚至极度绝望——但你曾经是最幸福的。

看着，镜子里的你，你就会知道自己已做好了实现上述渴望的准备，特别希望恢复产前的体型。

幸运的是，以前为了养育你腹中成长的新生命，大自然可以帮你增加体重。

同样，现在大自然也可以帮你减掉不再需要的那部分体重。

你身体的各个器官都已做好了帮助你瘦身的准备。

这正是本书——《产后轻松瘦身》效果很好的原因。

此书的编写就是为了满足你现在的瘦身需求。

如果你按照此书进行瘦身锻炼。

30天后将会发现怀孕期间所增加的多达20磅的重量消失不见，而你却不会有因“节食”而造成的过度饥饿感和疲劳感。

在本书中我为你设计了一日三餐富含超级营养的食物，这些食物全面提供给你身体所需要的一切。

另外，这些超级营养食物还有助于提高你的睡眠质量，使你保持均衡的体温和清醒的头脑，有足够的精力去照看这个新添人口的家庭。

<<产后轻松瘦身>>

媒体关注与评论

运用每日饮食计划，让新妈妈们恢复身材的方便而健康的方法.....杰姬。
凯勒教我的方法不是像很多人说的那样少吃，而是要正确饮食。
——苏珊·萨兰登（Susan Sarandon，著名影星）

<<产后轻松瘦身>>

编辑推荐

《产后轻松瘦身》由群言出版社出版。

<<产后轻松瘦身>>

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>