

<<做个靓丽准妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做个靓丽准妈妈>>

13位ISBN编号：9787802020382

10位ISBN编号：7802020387

出版时间：2004-12

出版时间：中国人口出版社

作者：马雅迪编

页数：157

字数：78000

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>

## <<做个靓丽准妈妈>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之，准妈妈也不例外。

妊娠期间的准妈妈有一种特有的丰满、柔和的美感，自然不必浓妆艳抹。

在怀孕期间，因为身体变化产生色素变化，个别人的皮肤会变黑，有人会有蝴蝶斑，涂一点淡淡的液体粉底，扑上轻柔的蜜粉，再轻点珠唇巧妆眉眼，你永远美丽的脸，永远是你最吸引人的地方。

化妆能使你的眼睛明亮有神和有快活的感觉。

妊娠可以对头发产生意想不到和颇具戏剧性的后果。

曲发可能变直或直发变曲，有些准妈妈的头发变得密茂和有光泽，而另一些准妈妈的头发则变得无光泽或油腻腻的。

这些头发的变化可保持至分娩后。

准妈妈由于自身的分泌平衡失调，牙龈常发生红肿，晚出血。

有的准妈妈因妊娠反因太重，疲劳等，懒得刷牙漱口，致使口腔卫生更差，更易患牙病。

准妈妈同样希望自己的皮肤光泽滋润而有弹性，充满青春活力。

这需要注意膳食平衡，这对保持皮肤的青春、延缓老化是大有裨益的。

准妈妈有独特的美，若配上漂亮的衣着，就更能展现出怀孕体态特有的形象，给人以美的享受，使自己的心情愉快，充满自信，有利于胎儿的健康发育。

本书多方位地阐述了孕妇美容养生的要领，并提出了一些具体实用的锦囊妙计，希望能为你靓丽的孕期生活锦上添花。

## <<做个靓丽准妈妈>>

### 书籍目录

第1章 准妈妈需要美丽 1.美与健康的十大标准 2.怀孕期的美容 3.孕期“变丑”不要怕 4.做个漂亮准妈妈 5.准妈妈的美容 6.妊娠期间也要保持美丽的容颜 7.准妈妈如何让自己漂亮 8.孕期理想体重是多少 9.孕期胸部的保养 10.孕期美容注意安全 11.准妈妈慎用化妆品 12.给准妈妈做按摩 13.哺乳新妈妈的胸部护理 14.熟鸡蛋可美容 15.指甲油用多了影响生育 16.准妈妈体重增加的标准 17.警惕某些化妆品中的有害化学成分 18.准妈妈减肥殃及胎儿 19.电脑与准妈妈美容 20.孕晚期维持自己的职业形象 21.应该养成怎样的美容习惯 22.何谓美容病 23.准妈妈爱美要适度第2章 准妈妈靓肤秘诀 1.皮肤的生理功能 2.不同皮肤类型的特点 3.怀孕后准妈妈的皮肤将发生什么变化 4.准妈妈皮肤保养法 5.孕妇要注意身体的清洁 6.孕妇秋冬要注意肌肤的滋润和保暖 7.漂亮准妈妈护肤细则 8.准妈妈的美容 9.怀孕期间可以化妆吗 10.准妈妈化妆法 11.准妈妈化妆要适当.....第3章 准妈妈护发秘诀第4章 准妈妈洗理秘诀第5章 准妈妈洁齿护眼秘诀第6章 准妈妈吃出美丽来第7章 准妈妈穿出美丽来

## <<做个靓丽准妈妈>>

### 媒体关注与评论

书评做个靓丽准妈妈，可以使自己充满自信，天天拥有一份愉快的心情，对胎儿的发育也极为有利。本书将告诉您：如何展现准妈妈特有的丰满、柔和的美感；如何使自己的皮肤保持光泽滋润有弹性；如何减少蝴蝶斑、妊娠纹的侵扰.....

<<做个靓丽准妈妈>>

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>