

<<产后美丽手册>>

图书基本信息

书名：<<产后美丽手册>>

13位ISBN编号：9787806542309

10位ISBN编号：7806542302

出版时间：2000-07

出版时间：海天出版社

作者：池下育子

页数：179

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>

<<产后美丽手册>>

内容概要

身为母亲兼妻子的您千万不要因为生产过后的身材变形，而对自己丧失信心。

本书详细地介绍母体于产后微妙的变化。

从身体的基础保健着手，教您如何做好自我护理，包括营养、热量的均衡摄取，健美的瘦身韵律操以及实际有效的产后美容法则等。

相信只要确实执行，必能于短时间内收到惊人的效果。

<<产后美丽手册>>

书籍目录

序文

第一章 前言

产后的身体变化

第二章 住院期间的生活

- 住院期间的时间表

第三章 身体的变化和产后调养

- 身体的变化
- 产后的异常和治疗
- 产褥体操
- 产后 1 周的卫生

产后调养，使精神恢复

第四章 出院后的生活

- 出院期间的时间表
- 产后常出现的麻烦
- 现代妈妈的偷懒法

第五章 恢复轻快的苗条身材

- 从产后 2 周到 5 周之间的运动
- 从产后第 6 周开始，向有氧运动挑战！

第六章 产后的食谱

- 产后的热量控制
- 向贫血道别的菜单
- 消解便秘的菜单
- 使肌肤年轻光滑的菜单
- 使秀发乌黑亮丽的菜单
- 使指甲、牙齿健康的菜单
- 使母乳充沛的菜单
- 忙碌时的快速菜单
- 健康甜点

第七章 注重健美保养，保持容光焕发

- 肌肤保养
- 身体保养
- 头发的保养
- 贴身内衣裤

轻松小贴士

- 喘口气的松弛时刻
- 为上班族妈妈设想
- 应事先了解的便利情报

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>