

<<瘦孕>>

图书基本信息

书名：<<瘦孕>>

13位ISBN编号：9789866570889

10位ISBN编号：9866570886

出版时间：2012-7-5

出版时间：推守文化

作者：邱錦伶

页数：208

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>

<<瘦孕>>

内容概要

如果你是以下三種人，請立即翻閱本書：想懷孕卻屢次做人失敗，肚子遲遲未有消息。
正在懷孕卻飽受孕症之苦，舉凡水腫、孕吐、肥胖、妊娠……。
產後卸貨肚子一樣大、體重恢復不了、苗條已經遠離。
解決妳的難孕體質問題，幫助你好孕快來到，不用活受罪！
四個現身案例，證實確實有效的方法，你也可以做得到。
破除懷孕錯誤迷思，傳遞好孕正確觀念，其實懷孕不用那麼累。
女星不公開的好孕秘笈，讓你美麗地走過懷胎十月、產後立即瘦身！
吃對食物、調對體質，懷孕前、中、後都一定要做的事！

<<瘦孕>>

作者简介

曾任：北京同仁堂台北旗艦店養生諮詢師、廖叔叔健康屋健康諮詢師。

<<瘦孕>>

书籍目录

CH1：準備懷孕【打造溫暖體質迎接寶寶】 溫暖體質就是要靠吃呀 吃的原則簡單到誰都學得會1. 攝取優質蛋白質2. 下午四點以後，不吃葉菜類與水果3. 遠離上火食物4. 消除內火 有飯、有菜、有肉，這樣吃就對了CH2：懷孕前期0-12週【調整飲食，0害喜達成】 有了寶寶以後的Do&Don't 優質蛋白質攝取的完美公式： $(\text{身高}-110) \times 3.75\text{g} = \text{妳需要的蛋白質}$ 舒緩輕微害喜有方法 真人實例1-改變飲食，就會有舒適快樂的孕期CH3：懷孕中期13-24週【增加蛋白質、膠質的攝取，精準地管理體重】 開始增量攝取蛋白質 膠質成為戲分大增的主角 不是要嚇妳，妳增加8公斤才叫剛剛好喔！ 妳最害怕的妊娠紋，從此刻開始驅離它 孕婦必看生活保養禁忌 真人實例2-高齡懷孕不害怕，確實忌口就對了CH4：懷孕後期25-36週【開始為了泌乳做準備，不怕不能自己哺乳】 誰說懷孕一定會水腫？ 保持良好心情很容易 真人實例3-懷雙胞胎寶寶，媽媽負擔不加倍CH5：最後一個月的產前準備期【寶寶就要準備好了，妳呢？】 寶寶出生後的食糧，靠妳此刻的努力 為妳量身打造的舒緩按摩 寶寶即將來到的提醒：落紅與收縮 好好扮演陪產人的角色 迎接寶寶的最後準備，呼吸與放鬆就對了 真人實例4-媽媽有了好體質，寶寶就會好健康CH6：產後【照顧寶寶也同時照顧自己】 月子水溫熱喝，月子餐認真吃 月子調理餐，30日菜單範例 親餵母乳，對寶寶最好對妳也好 淋巴按摩、瘦身按摩，讓你身體更清爽，身材更fit

<<瘦孕>>

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>