

<<生理期調養100招 - 健康100 6>>

图书基本信息

书名：<<生理期調養100招 - 健康100 6>>

13位ISBN编号：9789866920868

10位ISBN编号：9866920860

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：三采文化 著

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>

<<生理期調養100招 - 健康100 6>>

內容概要

讓妳遠離經痛的生理期保養書！

約有75%的女性有原發性經痛困擾，蔬菜水果攝取不足、油脂比例過高的女性，容易出現經期不適的症狀；妳是75%經痛群的其中一個嗎？

或是日常生活飲食總是缺少蔬果但吃進過多的油脂？

小心！

這不僅會讓妳的生理期不舒服，也會加速流失妳的健康！

生理期是所有女生必須面臨的課題，好朋友每個月造訪一次，總是讓女生們感到煩躁難耐，到底該如何紓解生理期帶來的不適與不安呢？

本書告訴妳關於生活保養、飲食調養、漢方改善的100個調養對策，讓妳瞭解經期前與經期後該如何吃才能遠離經痛、做哪些運動可以輕易減輕不適、哪些漢方可以溫和改善水腫與腹脹，透過簡單輕鬆的方法讓妳每個月都能輕鬆面對好朋友的造訪！

本書特色摘要第一篇 <認識生理期> 生理週期身心會有哪些變化？

什麼是基礎體溫呢？

又該怎麼測量？

妳有經前症候群嗎？

哪些生理期異常訊號是應該要馬上就醫的呢？

本篇讓妳基礎認識生理期，為生理期保養建立正確的觀念。

第二篇 <生活調養篇> 壓力如何影響妳的生理期？

生理期時應該要怎麼穿才舒適？

常常坐著會引發經痛嗎？

「生活調養篇」告訴妳生理期來時，在生活中應該注意哪些事項，讓妳有個安心舒適的生理期。

第三篇 <飲食調養篇> 維生素B群可以讓生理期更順暢嗎？

鎂對生理期有哪些幫助？

改善經痛應該要吃哪些保健食品？

香蕉可以預防經前症候群？

「飲食調養篇」告訴妳生理期間該吃的食物與不該吃的食物，讓妳在生理期間的飲食有所依據。

第四篇 <漢方調養篇> 中醫如何看待月經失調？

腹脹、頭痛、水腫、腹瀉可以按摩哪些穴位？

哪些中藥材具有止痛作用？

「漢方調養篇」告訴妳數種中藥及漢方調養生理期的方式，多一種溫和保養的選擇。

第五篇 <運動調養篇> 哪些瑜伽運動可以舒緩經痛？

妳知道其實睡前做體操可以預防生理不適喔！

如果妳是常常久坐辦公桌的人，更需要知道坐著運動的方法！

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>