

<<产后塑身学习百科>>

图书基本信息

书名：<<产后塑身学习百科>>

13位ISBN编号：9789867415660

10位ISBN编号：9867415663

出版时间：7-09999

作者：本社

页数：136

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>

## <<產後塑身學習百科>>

### 內容概要

你是否害怕變成臃腫的黃臉婆，但產後的疲憊又讓你提不起勁伸展身體？

你知道坐月子時進行簡單的地板運動，反而能讓你更快復原嗎？

剖腹生產和自然生產的產婦運動時該留意些什麼呢？

親自哺乳的媽媽們，怎麼吃才能兼顧健康？

運動前又該做好哪些防範措施呢？

這些問題，都是準媽媽的必備功課喔！

產後的妳不論是想在家當個全職主婦，或打算神清氣爽地重返職場，都需要保持最佳狀態來迎接新挑戰（可能是愛哭的寶寶、煩人的家事或超重的工作量），本書針對產後的媽媽提供了完整的飲食與運動祕笈，雙管齊下，善用看電視或午間短暫零碎的時間，配合輕鬆簡單的運動，不只讓妳迅速恢復苗條好身材、更保持好體力！

輕輕鬆鬆重拾輕盈體態和自信心。

本書的重點包括：一、針對產後不同時期規畫三大需求 產後的黃金瘦身期讓妳有不可思議的好成績！

本書依不同時期建議不同運動方案，滿足放鬆、恢復體力和塑身三大需求。

前六周的運動幫助妳徹底放鬆、舒緩腰痠背痛，並加速身體復原。

六周以後的進階運動則是針對身體不同部位設計，迅速有效的瘦身操，讓妳輕鬆雕塑出完美曲線。

二、5分鐘塑身，少少時間大大功效 本書特別針對產後婦女設計了67種簡便好學的塑身運動，以分解步驟詳加示範讓妳輕鬆上手。

如全世界最有效的提臀運動，便是以單腳下蹲運動來達到肌肉緊實的效果。

並提供肌肉解剖圖，讓妳更了解妳的身體，想瘦哪裡，就瘦哪裡！

跟著易讀好學的圖說按步就班，確保姿勢正確，包妳瘦得事半功倍。

附上貼心的重點提示與警告，更讓妳能掌握訣竅又避免運動傷害。

三、產後婦女營養須知讓妳瘦得美麗又健康 哪些食物對產後憂鬱症具有療效？

要怎麼吃才能預防骨質疏鬆？

生產後的妳每天需要多少卡路里？

除了詳細介紹五大類食物的來源、作用和選擇方式，本書還包括所有新手媽媽必讀的飲食須知和常見的飲食迷思。

了解產後婦女所需的營養，妳就可以為自己量身訂做最佳飲食計畫。

媽媽的健康美麗，永遠是家人最大的幸福和驕傲。

不論妳即將或已經開始扮演母親的天職，運動健身永遠不嫌遲！

女人總是愛美的，別忘了關注寶寶之餘也要愛自己喔！

現在就是妳重拾往日自信風采的最佳時機！

<<产后塑身学习百科>>

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>