

韩式产后瘦身调养法



[韩式产后瘦身调养法_下载链接1](#)

著者:金相宇

出版者:中信出版社

出版时间:2005-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787800739910

韩式产后调养是符合东方人生活方式，适合东方产妇的产后调养。那么，韩式产后调养究竟是指什么呢？为了能更好地理解其内涵，有必要将前人的经验用现代的医学概念加以重新说明。产后调养期间究竟应该怎样安排呢？第一，根据不同的阶段，制定相应的目标。其间，注意合理饮食，保证良好的睡眠和充分的休息。第二，妈妈们恢复苗条身材的关键就是“健康”。现在很流行的词就是“健美”，其实，只要平时注意勤锻炼，就可以保持身体健康、美丽。产后调养期间的运动，是使身体恢复健康的基础，因此，应该选择适当的运动，从生产当天就开始做起。第三，在产后2-3周内，尽量将照顾宝宝的工作交于他人之手。这个时期是产妇身体变化最快的时期，应该将精力更多地放在自身的恢复上。照顾宝宝的工作，从产后4周开始是比较合理的。本书旨在介绍韩式产后调养方法、不同阶段的实施方案和美体瘦身操，使产妇能够健康、合理地安排产后调养期间的的生活，迈出恢复健康苗条身体的第一步。

作者介绍:

目录: 前言
第一部分 产后调养
第二部分 美体瘦身
附录
1 妊娠期间健康管理小日历
2 产后调养基本日程（自然生产/剖宫产）
3 主要食品热量值
4 检查记录表（妊娠期间/产后）
• • • • • [\(收起\)](#)

[韩式产后瘦身调养法_下载链接1_](#)

标签

女人

评论

[韩式产后瘦身调养法_下载链接1_](#)

书评

[韩式产后瘦身调养法_下载链接1_](#)