

魅力辣妈产后修炼



微博地址:<http://weibo.com/u/2627553203>

[魅力辣妈产后修炼 下载链接1](#)

著者:姜靓

出版者:

出版时间:2012-9

装帧:平装

isbn:9787111396697

怀孕生子只是女人一个阶段里的事，然而这一个阶段可能影响到女人的一生，将产后重心全然放到育儿问题上，绝不是女人们的终极课题。要当辣妈，还须具备由内而外的华丽：身体倍棒、身材尤佳、育儿有方、驭夫有道，最后还能继续叱咤职场。五个辣妈重

点课题，本书为您一一剖析，360度全方位带领辣妈做好产后全能修炼！

作者介绍：

作者简介：

姜靓，80后辣妈，一直从事婴幼儿教育事业，对女人产后问题尤为关注，潜心钻研，接触了上千个新手妈妈，成功指导她们在身体、身材包括心理恢复过程中遇到的问题，积累大量的实践经验，更擅长运用心理学帮助妈妈们度过家庭、职场的紧张期。曾出版畅销书《新手妈妈学婴语》。

目录：辑一：育后保养——全身而退

一、让烦恼丝不再带来烦恼

1、产后脱发的秘密

2、正常的产后脱发是戛然而止的

3、美妇养发小诀窍

4、爱发美妇的周边保养

二、腰不在细，无痛则灵

1、腰痛格杀令

2、最廉价的赘肉

3、看不见的赘肉，摸得着的粗糙

4、腰精是长年修炼出来的

三、别把肚脐眼不当眼

1、理性击退生理病症

2、温柔护理产后肚脐

3、适度运动趋近性感

四、赶走四大问题，展现皮肤真功夫

1、老生俏谈妊娠纹

2、熊猫眼不是睡睡就能好的

3、皮肤干燥，补水是个技术活儿

4、斑点无情，祛斑要柔情

五、经济适用手足，完美多功能胸

1、养手

2、养足

3、胸的护理

特别贴心：女人爱身体，才能享未来

辑二：巧妇逗娃——教子有道

一、哭的恩赐

1、宝宝不哭的常见原因

2、宝宝哭闹的常见和原因

3、该放任宝宝哭闹的5个关键时刻

二、免费三陪就是这样炼成的

1、陪吃——被你吃

2、陪睡——看你睡

3、陪聊——听我聊

三、妈咪变身鬼脸嘟嘟

1、世上最美的符号

2、让妈妈陷入鬼脸的十个瞬间

3、辣妈下厨，鬼脸嘟嘟

四、妈咪越傻越有爱

1、傻妈妈不和家人争吵

2、傻妈妈斗不过聪明宝宝

3、傻妈妈经常还需要帮助

五、谁说老娘不撒娇

1、帮我扔下垃圾

2、帮我拿张纸巾

3、帮我找找手机

特别贴心：做最真实的妈妈，不因初生而溺爱，不因久处而厌烦

辑三：美妇避疾——妙手回春

一、让恶露绝迹江湖

1、恶露的恶性

2、护理技巧

3、杜绝恶露来生事

二、迟钝的牙齿敏感的心

1、哪一种牙疾伤了你

2、护理技巧

3、牙疾有效期总比想象地更长

三、防不胜防的感冒与发烧

1、风吹草动都能勾引来的感冒与发烧

2、护理技巧

3、辣妈巧预防

四、最会钻空子的乳腺炎

1、急性乳腺炎让妈妈同样措手不及

2、护理技巧

3、反复发作才是梦魇

五、当风湿来袭

1、风湿总是不期而至的

2、护理技巧

3、巧方、偏方齐上阵

特别贴心：主妇不生病，全家更安心

辑四：辣妈驭夫——改头换面

一、以爱养生

1、爱得好，才能身体好

2、养生之爱作息表

3、抓住他的性，抓住他的胃

二、BABY的诱惑

1、BABY也是助燃剂

2、家有一宝

3、宝宝的辣妈当“野花”

三、改变卧室格局让爱焕然一新

1、辣妈巧用家具

2、改变格局痛下辣手

3、好格局还需好情趣

四、春宵一刻值千金

1、小酒与私房话

2、频率与温度

3、春宵一刻汗水浓

五、床上问题，床下解决

1、巧驭笨拙老公

2、小不和谐里的大学问

3、别让睡姿所向披靡

特别贴心：与同一个人的第二次恋爱更精彩

辑五：职场归位——收回城池

一、惊艳复出百日宴

1、人未到，声先行

2、攘外必先安内的境界

- 3、别忽视家人的力量
 - 二、融入从参加集体活动开始
 - 1、郊游总有新发现
 - 2、活动别拿全勤奖
 - 3、唱K热场争曝光
 - 三、产后职业装，秒杀新人王
 - 1、职业装也有新风范
 - 2、妆容秒杀新人王
 - 3、适度减压重中之重
 - 四、复职底气足，防止霸气漏
 - 1、迟钝以上，狡猾未满
 - 2、职场游戏，谋者胜
 - 3、做得好，不如说得好
 - 五、全能美妇新指标，柔中带刚不慌张
 - 1、开会该有的姿态
 - 2、360度微表情
 - 3、巧解职场不公
- 特别贴心：事业让女人光芒万丈
- · · · · (收起)

[魅力辣妈产后修炼 下载链接1](#)

标签

产后

育儿

孕产

向户麻麻学习。

评论

力荐

我卖面膜不刷屏，每天都有试用装，看看你有没有份，还可以加我微信luckxia888

[魅力辣妈产后修炼](#) [下载链接1](#)

书评

爱美之心人皆有之。但是，爱美的女人可能会在孕育完小宝宝之后而倍感失落。原本的美丽，原本的身材，原本的心态一扫而光。随之而来的或者是更多的手忙脚乱地哺育下一代。待到抽出少许的时间来整理自我之时，我们才发现暮然回首间自己已经成为了一个邋遢不堪的黄脸婆。虽然也...

一直对许多年轻妈妈为什么生完孩子没多久就瘦下来好奇。这本《魅力辣妈产后修炼》从健康、体形、育儿、爱情、事业五个方面介绍了妈妈们恢复往日生活的一些奇方妙法，读着非常有意思，不看不知道，一看果然颇有收获。

所谓辣妈，作者将初为人母的妈妈们分为五型：A型香辣， ...

[魅力辣妈产后修炼](#) [下载链接1](#)