

上班族产后美容瘦身260个细节



[上班族产后美容瘦身260个细节_下载链接1](#)

著者:陶红亮

出版者:安徽科技

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787533744588

《上班族产后美容瘦身260个细节》从妈妈产后的生活细节出发，详细地介绍了上班族妈妈生理、心理的变化以及身体恢复的良方，针对护肤、瘦身、美容、饮食等不同方面

提供了科学、简单、实用的方法，更为突出的是，《上班族产后美容瘦身260个细节》还为上班族妈妈提供了瘦身美容时应注意的细节问题。上班族妈妈休完产假后，工作和宝宝就成了生活的重心，往往将自己忽略了，等到自己从繁重的工作和家务中解脱出来时，才发现昔日的大美人却成了黄脸婆。心有不甘的你会怎样做呢？大多数上班族妈妈肯定会回答当然是美容瘦身了，使自己重新拥有青春和靓丽。而《上班族产后美容瘦身260个细节》就是为上班族妈妈量身定做、排忧解难的。

作者介绍:

目录: 第一章 认清身体变化，重回青春 科学资讯／2 产后身体变化／2
上班族妈妈一点通／3 NO.1 觉得自己太胖了／3 NO.2 上班族产后妈妈瘦身有秘籍／4
NO.3 上班族妈妈产后打造纤细美腿的妙招／5 NO.4 产后如何加强锻炼／6 NO.5
产后瘦身饮食策略／7 NO.6 产后纤体食谱经典推荐／7 NO.7
产妇瘦身的几个错误观点／8 NO.8 哺乳期的乳房保养／9 NO.9 更加呵护你的子宫／10
NO.10 产后小心呵护你的伤口／11 NO.11 学会护理会阴切口／12 NO.12
自然产，女人的伤痛／13 NO.13 剖宫产术后自我护理法／14 NO.14
剖宫产术后6小时的注意事项／15 NO.15 剖宫产适应证／15 NO.16
剖宫产的瘢痕应怎样护理／16 NO.17 产后坐月子时的生活起居备忘录／17 NO.18
产后出现哪些症状是正常现象／18 NO.19 产后多汗是否需要处理／18 NO.20
产后出血怎样处理／19 NO.21 产后出血对产妇有哪些影响／20 NO.22
怎样预防产后腰痛／21 NO.23 产后腹部都有哪些变化／22 NO.24 怎样预防妊娠纹／23
NO.25 产后疼痛发生的原因和措施／24 NO.26 产后妈妈如何制服刀口痛／25 NO.27
产后妈妈如何制服四肢痛／25 NO.28 产后妈妈三痛制服有良策／27 NO.29
上班族妈妈产后健康方案／28 NO.30 产后养身七原则／29 NO.31
月子中新妈妈最需哪些营养／30 NO.32 破解月子期身心症状／31 NO.33
产后须防腹膜炎／32 NO.34 上班族妈妈勿忘产后检查／33 NO.35
气虚体质的产后妈妈该如何调理／34 第二章 让心灵放松，重回青春年少第三章
找到促进身体恢复的良方第四章 皮肤护理，做一个美肤达人第五章
上班瘦身，办公室里的健康小动作第六章 产后美容，让你更美丽第七章
上班族妈妈新健康饮食主义
· · · · · (收起)

[上班族产后美容瘦身260个细节 下载链接1](#)

标签

评论

[上班族产后美容瘦身260个细节 下载链接1](#)

书评

[上班族产后美容瘦身260个细节 下载链接1](#)