

《孕期体重控制产后体形恢复》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802033290

内容简介

当你生活在一个瘦即是美的时代，作为一个孕妇，你该怎么办呢？体形匀称、体重适当的女性在分娩过程中会相对轻松，健康的饮食和合理的运动可以帮助你保持必要的体重。生孩子不会毁了你的身体，反倒是一次重塑身材的良机。

作者简介

特雷莎·弗朗西斯，英国健康类畅销书作家，早年是专业舞蹈演员，并做过形体教练和健康顾问。著有《孕期体重控制产后体形恢复》及《女人三十：转型期的女性健康》。现与丈夫及两个孩子住在英国温莎。

目录

第一章 写在前面的话

给自己和宝宝一个好的开始

健康的饮食

对怀孕很重要的营养元素

运动

你的体重是否标准

咨询相关医生

第二章 怀孕就会变胖

觉得自己太胖了

重新认识自己的体形

第三章 怀孕后身体的变化

怀孕第一阶段

怀孕第二阶段

怀孕第三阶段

第四章 孕期正常的体重增加

孕期体重增加

体重增加过多

体重增加过少

为什么孕期体重应该增加11~26公斤

为什么孕期要增加2.3~4.5公斤的脂肪

影响孕期体重增加的其他因素

孕期体重的增长模式

在怀孕过程中，你应该注意体重的时机

第五章 厌食症和怀孕

怀孕可以治疗厌食症

厌食症的倾向

第六章 孕期理智进食

问问你自己的身体需要什么

健康的饮食

蛋白质

碳水化合物

.....

第七章 为两个吃饭

第八章 关于食物的问题

第九章 怀孕期间的体育锻炼

第十章 怀孕期间的健康要点

第十一章 我怎么胖了这么多

第十二章 我看起来还像个孕妇

第十三章 产后体形恢复

第十四章 我的乳房怎么了

第十五章 孩子带来的烦恼

第十六章 我还有魅力吗

第十七章 我可以有产后性生活吗

第十八章 我看起来很胖吗

第十九章 你的“理想”体重

第二十章 为什么减不掉生孩子带来的脂肪

第二十一章 如果母乳喂养我还能减吧吗

第二十二章 产后饮食控制

第二十三章 产后运动减肥

第二十四章 产后减肥的平台期

第二十五章 谁对你的生活有影响

编后记

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)