

# 《新妈咪美丽瘦身健康书——产后修复全程指导（医学院老师告诉你如何坐好月子，变身靓丽新妈咪）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512707665

## 编辑推荐

新妈咪在生完小宝宝之后都会经历从生理到心理的一系列变化，要恢复往日的状态需要有一定的技巧和方法。本书采用现代健康生活理念，从饮食、塑身、美容、心理等方面，为产后妈咪们讲解如何合理补充营养、调节身心平衡，如何在短期内恢复好身材，重现昔日靓容颜，是一本实用的新妈咪产后恢复指南。

## 内容简介

每一位新妈咪都十分渴望自己产后仍然妩媚动人，而不是变得臃肿难看，她们需要产后身体恢复方面的指导知识。本书通过深入浅出的讲解方式让新妈咪们从身体和精神两方面能够又快又好地恢复健康，恢复自信，展现美丽！

要晶莹，更要质感—辣妈产后修颜课

辣妈产后“焕发密杀令”—魅力从“头”开始

辣妈昂首挺胸—女人如玉，不雕塑，怎成器

告别“腹”婆，打造美丽小“腰”精

辣妈塑形操——让顽固赘肉变成零负担

辣妈“速”造食物DIY——好吃好喝好“消瘦”

辣妈产后“性”感回归——什么时候才能再“爱”

[显示全部信息](#)

## 作者简介

徐玉霞，女，毕业于济宁医学院，原医学院教师。曾致力于孕产期营养与调理，孕产期运动与保健的理论与临床研究，经验丰富。现任专职图书撰稿人，尤其擅长孕产及女性情感类图书的写作。

## 目录

## 第一章 要晶莹，更要质感—辣妈产后修颜课

辣妈战“痘”秘诀

辣妈祛斑美肤大行动

辣妈，祛皱了无痕

产后，别让颈纹出卖你的年龄

通向辣妈之路的必学化妆术

一起来学高温泡澡养颜法

一边补水，一边按摩，想不美都难

## 第二章 辣妈产后“焕发密杀令”—魅力从“头”开始

产后发质看五脏

知己知彼：给自己的头发做个鉴定

染发剂渐欲迷人眼，辣妈要hold住

产后烫发：一朵带刺的玫瑰

摆脱令人难堪的白发

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

### 辣妈战“痘”秘诀

青春期的时候，我们的脸上时常会冒出一些痘痘来，这叫作“青春痘”，是青春的代名词。可是，刚刚当上妈咪的你，是不是也发现自己的俏脸被痘痘攻占了呢？

在怀孕期间，你体内的各种激素分泌旺盛，分泌出来的油脂往往不能顺利流出，就会瘀积在毛孔内，把毛孔撑大，从而变成痘痘。宝宝出生后，为了照顾宝宝，你备感疲惫，而睡眠时间和质量不能得到保证，必然就会导致痘痘丛生。

另外，坐月子期间恶补过头，特别是在身体本身比较燥热的情况下，也很容易导致体内“火”气冲天，痘痘难消。

可是，哺乳期间新妈咪们不能随便使用药物，难道就这样任由痘痘恣意妄为影响自己的“辣妈”形象？不用担心，一起来学习战“痘”秘诀吧！

千万不要用手去挤痘痘

痘痘冒出来以后，如果用手去挤，很容易引起皮肤深层化脓性发炎，或者导致并发性细菌感染，从而给皮肤留下永久的伤害。

[显示全部信息](#)

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)