

# 《美人养生馆：新妈咪小美人》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年12月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534139796

丛书名：美人美生馆

## 编辑推荐

孕育和分娩的洗礼，使每一位新妈咪的身心都发生了巨大的变化，同时也令很多新妈咪备感疲惫。月子里怎样休息？怎样让身体尽快地复原？怎样找回昔日曼妙的身姿和那份自信？

本书围绕如何把产后新妈咪打造成百分百的“小美人”这个中心，针对新妈咪的生理和心理特点，从产后身体恢复、美容美体、着装打扮、减肥以及心理保健等环节着手，给新妈咪提供了详尽的美丽情报，细致入微地为新妈咪重塑美丽建言献策，还其漂亮本色。当你午后独自品茶的时候，当你抱着宝宝尽享天伦的时候……翻开这本书，便能轻松地找回美丽的自我。

## 内容简介

爱美是女人的天性，尤其是新时代的女性，保持年轻的面容，追求苗条的身材，更成为一种时尚。许多新妈咪都很在意自己的身材，希望在完成了结婚、生子的大事后，不会因为怀孕和生产而使身材走样。

孕育和分娩的洗礼，使每一位新妈咪的身心都发生了巨大的变化，同时也令很多新妈咪备感疲惫。月子里怎样休息？怎样让身体尽快地复原？怎样找回昔日曼妙的身姿和那份自信？

本书围绕如何把产后新妈咪打造成百分百的“小美人”这个中心，针对新妈咪的生理和心理特点，从产后身体恢复、美容美体、着装打扮、减肥以及心理保健等环节着手，给新妈咪提供了详尽的美丽情报，细致入微地为新妈咪重塑美丽建言献策，还其漂亮本色。当你午后独自品茶的时候，当你抱着宝宝尽享天伦的时候……翻开这本书，便能轻松地找回美丽的自我。

## 目录

### PART 1 产后小美人，功课从产前开始

准妈咪的科学饮食方案

营养食品不能想吃就吃

普通体形的准妈咪怎么吃

体形肥胖的准妈咪怎么吃  
消化不良的准妈咪怎么吃  
素食准妈咪怎么吃  
适当运动必不可少

## PART 2 新妈咪距离小美人有多远

走形的身体  
毫不可爱的蝴蝶斑  
久久不能平复的小腹  
又宽又大的臀部  
“温柔一刀”的创伤  
荒芜的“小房子”  
松弛的阴道  
新生命带来的不适

## PART 3 健康的才是美丽的

营造一个舒适的生活环境  
饮食好习惯，妈咪大健康  
新妈咪的滋补大计  
学会睡觉，才能成为健康妈咪  
新妈咪的发热是个问题  
赶走新妈咪产后风湿病  
让身体疼痛远离自己  
产后恶露的烦恼  
缓解新妈咪肚子的疼痛  
解决新妈咪排尿的问题

## PART 4 瘦一点，再瘦一点

从现在开始，减掉那些赘肉  
小心GI值的陷阱  
哺乳是瘦身良方  
饮食平衡，瘦身、哺乳两不误  
新妈咪瘦身操  
瑜伽，精神与瘦身的双重收获  
懒妈咪产后减肥法

## PART 5 美丽肌肤，请“黄脸婆”走开

不同季节做妈咪，美肤方案各不同  
新妈咪美白小妙招  
自制美容面膜，适合的才是最好的  
能助新妈咪养颜的水果  
好习惯能预防和消除面部皱纹  
走开，黄褐斑  
新妈咪克“痘”计划  
珍珠粉战“痘”秘诀

## PART 6 不做懒散的新妈咪

与脱发划清界限

天使的面孔也离不开细心的装扮

衣着不仅要方便，更要有品位

新妈咪穿衣黄金法则

新妈咪内衣计划

PART 7 骄傲常常是“挺”出来的

乳房下垂不是哺乳的错

不要丢掉文胸

改掉损害胸部的坏习惯

新妈咪美胸四妙诀

饮食助你做个挺胸妈咪

PART 8 重塑迷人小蛮腰

瘦腰两三招

产后瘦腰操

产后瘦腰瑜伽

穿衣的误区

PART 9 美丽下半身

告别下半身的肥胖

哪些坏习惯是美臀的大敌

在生活细节中收紧臀部

臀部要练翘，运动最有效

勤练瑜伽，美臀效果佳

美丽臀部吃出来

小美人，动动腿

美腿洗出来

做个跳舞美人

PART 10 享受性，享受滋润的生活

性爱是最好的美容药

产后开始性生活的最佳时间

把“前戏”做足、做透

产后避孕——别让快乐成伤害

新妈咪性冷淡的原因

新妈咪如何激情依旧

产后阴道松弛该怎么拯救

产后的亲密生活

PART 11 美丽，从心开始

产后抑郁症，新妈咪的精神杀手

新妈咪如何减压

让产后的疲倦感靠边站

用心理按摩抚慰自己的心灵

## 在线试读部分章节

### 素食准妈妈怎么吃

素食主义的女性不用担心自己的营养不能满足宝宝的需要，更不用担心自己的美丽会因为宝宝的出生而消失。只要方法得当，就能让自己成为健康美丽的妈咪。

如果你是一个素食主义的准妈妈，那么在日常饮食中必须确保能吸收到均衡而充足的营养素，以供宝宝发育所需。因为食物中有互补的植物蛋白质，只要在饮食上相互搭配，也可以得到自身和宝宝所需的营养物质，所以不必为此担心。

#### 从素食中得到自己身体所需营养

素食准妈妈大致上可以分为可以摄取奶类及蛋类的奶蛋素食者以及只摄取植物性食物的全素食者两类。一般而言，素食的饮食组成含有较多的膳食纤维、维生素A，胆固醇及饱和脂肪酸的摄取会相应减少，因此素食者血液中的胆固醇较低。

对于完全不摄取动物性食物的素食者而言，较容易发生铁、钙以及维生素B12缺乏的问题，但是可以有针对性地多吃一些富含这类物质的植物性食物，如大枣、大豆、深色蔬菜等。

#### 铁元素很重要

铁元素对于准妈妈来说是非常重要的。其来源可以分为两种，一种称为血红素铁，另一种称为非血红素铁。

血红素铁存在于动物性食物中，如动物内脏、鱼、贝类等，在人体内属于较容易被消化吸收的形态。

非血红素铁存在于植物性食物中，如豆类、深绿色蔬菜、全谷类、坚果类等，在人体内不易被吸收利用。但是，非血红素铁如果能配合维生素C的摄取，可以改善其吸收率。因此，除了一些极端的偏食者外，一般素食者很少发生缺铁的状况。

由此，素食准妈妈应该做的是在日常饮食中增加豆类、全谷类、坚果类等食物的摄取量，配合含有丰富维生素C的蔬菜、水果，就不用担心素食饮食中缺铁了。另一方面，植物性食物中所含有的铁是属于吸收率较差的非血红素铁，所以应尽量避免与阻碍吸收的食物和饮料(如苋菜、香蕉、橘子、柿子、浓茶等)一起食用。

#### 素食准妈妈饮食小技巧

素食准妈妈在吃有壳食物时，可吃一些脱水的豆类或一些硬壳果的果仁；煮食新鲜蔬菜时，也可加入少许的芝麻、果仁或蘑菇来补充身体所需的氨基酸。

由于不喜欢吃牛奶及鸡蛋，所以更要多吃海藻类食物、花生、核桃及各类新鲜蔬果，以补充钙及各种维生素。

[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)