

《坐月子——调养体质的健康秘笈》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787518906789

内容简介

“十月怀胎，一朝分娩”，分娩后，日常生活、心理保健、饮食调养、疾病预防、运动健美、宝宝的喂养和护理等，都需要新妈咪积极地参与。邱宇清编*的《坐月子——调养体质的健康秘笈》内容简单、实用、全面，文字通俗易懂，可操作性强，能解决新妈咪在月子期间遇到的各种琐碎问题。

目录

- 第一章 科学备战产后生活
- 第二章 坐月子的六大原则
- 第三章 新妈咪产后必需的营养素
- 第四章 产后第一周：休养调理，恢复元气
- 第五章 产后第二周：催乳强筋，缓解腰背疼痛
- 第六章 产后第三周：滋补元气，保持愉快心情
- 第七章 产后第四周：内外兼修，重现昔日健康风采
- 第八章 产后体虚的饮食调养策略
- 第九章 四季坐月子食谱
- 第十章 养颜瘦身食谱
- 第十一章 月子病的防治
- 第十二章 坐月子运动保健指南
- 第十三章 自制天然面膜
- 第十四章 新生儿的养护

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)