

《产前产后体重管理》

图书基本信息

书名：《产前产后体重管理》

13位ISBN编号：9787538444896

10位ISBN编号：7538444890

出版时间：2010-1

出版社：吉林科学技术出版社

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《产前产后体重管理》

内容概要

《产前产后体重管理》一书以精美的图文形式，对妊娠和分娩后的关键时期的体重进行同步、科学的管理，让孕期及产后的女性都能成为既健康又美丽的妈妈。适度的锻炼既能增强孕妇的机体免疫力，控制孕期因摄入过量营养导致的体重超标，舒缓孕期紧张情绪，又能预防妊娠纹，增强骨盆和腰部肌肉力量，使胎儿容易娩出。更重要的是，适度的运动能帮助大脑释放有益物质，通过血液循环进入胎儿体内，对胎儿的脑部发育极为有利。而产后急于恢复苗条身姿的新妈妈，适度且科学的运动锻炼更是必不可少的瘦身方式之一。

《产前产后体重管理》

作者简介

刘玉本，毕业于东北师范大学体育学院，从事体育教学20年，对不同人群的运动锻炼方案有着系统的研究。

《产前产后体重管理》

书籍目录

CHAPTER01 产前体重管理的运动原则 产前为何要进行体重管理 产前运动的CHAPTER02 孕期体重管理的饮食方案 一月孕妈妈的饮食营养 二月孕妈妈的饮食营养 三月孕妈妈的饮食营养 四月孕妈妈的饮食营养 五月孕妈妈的饮食营养 六月孕妈妈的饮食营养 七月孕妈妈的饮食营养 八月孕妈妈的饮食营养 九月孕妈妈的饮食营养 十月孕妈妈的饮食营养CHAPTER03 孕期体重管理的运动方案 孕期不同阶段的运动方式 孕期运动量的监测CHAPTER04 孕妈妈九个月的运动 孕妈妈运动一个月 孕妈妈运动二个月 孕妈妈运动三个月 孕妈妈运动四个月 孕妈妈运动五个月 孕妈妈运动六个月 孕妈妈运动七个月 孕妈妈运动八个月 孕妈妈运动九个月CHAPTER05 孕期日常生活中的身体锻炼 掌握正确的站、走、坐、卧的姿势 日常生活事件的姿势规范 提高调整力的运动 选择适合自己的运动CHAPTER06 孕期出行旅游 孕妈妈的出行策略CHAPTER07 产后体重管理的基本原则CHAPTER08 分娩后10天的体重管理CHAPTER09 月子期的体重管理CHAPTER10 哺乳期的体重管理CHAPTER11 断乳期的体重管理

《产前产后体重管理》

编辑推荐

希望各位孕妈妈及产后妈妈，都能认真实践《产前产后体重管理》中介绍的各种体重管理训练方法。只要感觉到了身体的活动，就可以使自己和身体建立良好的信任关系，慢慢建立起恢复身材的自信！相信只要努力，所有的新妈妈都可以做到。家里虽多了一个小成员，但生活并不会从此变得艰难，而是更加丰富、更加有意义！

《产前产后体重管理》

精彩短评

- 1、物美价廉，按时间搭配营养和运动，非常好的一本书
- 2、挺不错的，包括每个孕周的运动和饮食，活动量都不是很大，不会觉得太累或是伤到宝宝。饮食方面每个孕周给到的不是很多大概6到10种看着都挺有食欲的。产后部分写的也很详细，生完宝宝就要靠它了
- 3、不错，在新华书店看了后来当当买的
- 4、一口气买了好几本，希望有用，质量还是不错的。慢慢看！

《产前产后体重管理》

版权说明

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.tushu111.com