

<<产后静心纤体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<产后静心纤体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787508057521

10位ISBN编号：750805752X

出版时间：2010-7

出版时间：华夏

作者：张菁 编

页数：167

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：<http://www.tushu007.com>

## <<产后静心纤体瑜伽>>

### 内容概要

做了妈妈，二人世界变成三人王国，快乐多多；可是曼妙身材不再，生活压力陡增，烦恼也多多。专家帮你制订恢复身材日程表，迅速恢复纤纤身段，更帮助新妈妈们调节身心，平静自我，保持乐观平和好心态，爱宝宝，爱生活，做魅力妈妈！

<<产后静心纤体瑜伽>>

作者简介

张菁, 资深瑜伽专家、高级教练 首都师范大学讲师 北京体育大学体育硕士 中国健美协会培训委员会委员 2002年全国健身小姐冠军 中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

## <<产后静心纤体瑜伽>>

### 书籍目录

正确使用本书的方法练习产后瑜伽要知道的事寻找为我量身定做的瑜伽练习方法PART 1 认识新妈妈让我们正确认识身体的变化产后抑郁在困扰你吗产后病痛对号入座PART 2 美丽妈妈从瑜伽开始产后瑜伽，美丽身体由自己做主走进神奇的瑜伽世界瑜伽呼吸腹式呼吸胸式呼吸完全(瑜伽)呼吸瑜伽冥想简易坐半莲花坐莲花坐至善坐热身向太阳致敬式瑜伽放松动作仰卧放松式婴儿放松式卧英雄式PART 3 产后瑜伽助你做漂亮妈妈第一阶段身体调节，找回最初的自我第一阶段指导手册瑜伽体式学习计划(第一周)产后七日保健食谱(第一周)产后恢复元气手臂伸展式战士一式腰转动式肘部运动单腿交换伸展式虎式蛇击式半蝗虫式罐头开启器和炮弹式拱背升腿式仰卧单侧抬腿式善待子宫蹲式鸟王式鸵鸟式提肛契合式蝴蝶式束角式猫伸展式蹬自行车式第二阶段美体望身，重塑美丽身材第二阶段指导手册瑜伽体式学习计划(第二周)产后七日保健食谱(第二周)细臂美胸双角式战士二式牛面式骆驼式山式鱼式弓式蛇伸展式狗伸展式美丽颈肩背风吹树式摩天式颈部练习榻式兔式转躯触趾式花环式门门式摇摆式眼镜蛇扭动式减掉腰腹赘肉腰躯转动式三角扭转式树式扭脊式简易扭脊式腹部按摩功船式蜥蜴式提臀美腿幻椅式放气式顶峰式犁式全蝗虫式半舰式韦史努式第三阶段缓解压力，善待自己的身体第三阶段指导手册瑜伽体式学习计划(第三周)产后七日保健食谱(第三周)缓解压力三角伸展式半莲花树式加强侧伸展式侧角伸展式增延脊柱伸展式站立后伸展式单腿平衡站立伸展式双腿背部伸展式坐角式肩倒立眼镜蛇式PART 4 重拾美丽妈妈的秘诀新妈妈的营养需求新妈妈美丽从肌肤开始坚决消除妊娠纹让秀发回到从前

## <<产后静心纤体瑜伽>>

### 章节摘录

由于分娩期间的两三天内，产妇处于一个极度疲劳、辛苦的阶段，所以产后新妈妈一般都进食比较少，吃粗纤维的东西也就更少；分娩后数日内，由于没有食欲、腹腔壁的松紧度降低的原因，胃肠的运转迟缓，因此新妈妈可能在这个时候会发生便秘的情况。

**皮肤** 由于妊娠和分娩期间机体内分泌的特殊状态，母亲在怀孕期间腹壁会留下深红色的妊娠纹，皮肤容易出现肤色暗淡没有光泽、色素斑、妊娠纹、粗糙、松弛、没有弹性等症状，会阴部、腹部留下的大量的色素沉淀可能不会立刻消失，要等到产后几个月甚至更长的时间才会逐步恢复正常。大量出汗（褥汗）产妇在产后，容易大量出汗，我们把这种现象叫做“褥汗”。

由于母亲在怀孕期间体内积聚了大量的液体，当她分娩以后，这些液体通过肾脏来排泄是比较困难的，所以要通过皮肤，以大量出汗的形式进行排泄，这是正常的生理变化，在产后一周左右会自行好转。

新妈妈可以把毛巾盖在床单或枕头上，帮助吸收皮肤排出的汗液。

**形体** 怀孕期间，正在成长的胎儿需要大量的营养，因此，孕妇身体各种机能都在为此服务，孕妇体内脂肪的增加是不可避免的。

另外，在怀孕期间，受增大的子宫影响，皮肤弹性纤维与腹部肌肉开始伸长，尤其是怀孕6个月后更加明显。

当超过一定限度时，皮肤弹性纤维发生断裂，腹直肌腱也发生了不同程度的分离。

在分娩结束后，原本滚圆膨胀的肚皮由于一下子没有了填充，皮肤变得松弛没有弹性。

另外，由于孕期脂肪的堆积，肚子上的赘肉也让人懊恼不已。

哺乳后，乳房也开始下垂，失去原有的弹性。

## <<产后静心纤体瑜伽>>

### 编辑推荐

爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属 古老东方的智慧风靡世界的时尚 资深瑜伽专家、高级教练 中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练 四大增值贴心服务 21天产后恢复实战手册 21天产后营养健康食谱 产后常见病防治对号入座 美丽妈妈小秘诀大公开 身体调节 恢复元气 特别推荐：保养子宫专用体式 美体塑身 重塑美丽身材 特别推荐：瘦腰腹、提臀美腿、美胸等产后妈妈贴心训练 缓解压力，善待自我 特别推荐：防治产后抑郁专用体式 身心平衡 保持乐观平和好心态 爱宝宝，爱生活，做魅力妈妈

<<产后静心纤体瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>