

《产后轻松瘦身》

图书基本信息

书名：《产后轻松瘦身》

13位ISBN编号：9787800808463

10位ISBN编号：7800808467

出版时间：2008-6

出版社：群言

作者：杰姬·凯勒

页数：232

译者：刘建芳

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.tushu000.com

《产后轻松瘦身》

内容概要

《产后轻松瘦身》

作者简介

杰姬·凯勒，毕业美国南加州大学，著名营养均衡专家、健康顾问与形体教练、畅销书作者。1987年，她与丈夫菲尔一道创办了美国均衡营养公司，为客户量身定制形体恢复计划和日常营养计划，所服务的客户包括好莱坞众多明星。

凯勒致力于帮助人们获得身心的均衡健康，她经常应邀举办有关营养和健康方面的讲座，服务的企业包括索尼图片公司、波音公司、联合银行、施乐公司等。

作为一位知名的营养专家与形体训练教练，凯勒经常出现在公众媒体栏目，如Today Show, Early Show, Discovery Health, History Channel, Access Hollywood, FOX 11等，她还担任全美广播公司“你的另一半”栏目组的营养导师，为6位女主持人提供形体指导，让她们保持娇好的身材。

凯勒还获得过美国癌症协会颁发的癌症控制杰出人士和美国心脏病协会的荣誉奖，她为促进公共健康水平作出了杰出的贡献。了解更多信息，可访问其个人网站：<http://www.jackiekeller.com>。

《产后轻松瘦身》

书籍目录

第一章 新妈妈们，你做好瘦身准备好了吗 经过无数人证实且效果显著的瘦身法 关注产后的健康问题 追逐运动时尚 从现在开始，减掉那些赘肉 确立你的瘦身目标 你生完小孩后身体发生了多大变化 上班族母亲的瘦身计划 不上班母亲的瘦身计划

第二章 超能常量营养元素：碳水化合物、蛋白质、脂肪和水 碳水化合物 超能食物：水果和蔬菜 超能全谷类食物 蛋白质 超能肉、禽、鱼 超能鸡蛋、豆类、坚果和大豆 超能低脂奶制品 脂肪 母乳喂养及脂肪 水 正确认识营养的六大观点

第三章 天然良药：超能微量营养元素 珍视维他命 自由基和抗氧化剂 分泌乳汁时身体需要什么营养元素 植物化学物质 微量营养素和你的荷尔蒙 哺乳期间服食植物药安全吗 要记住的四大要点

第四章 杰姬·凯勒30日产后轻松瘦身法 必要的运动 母乳喂养与产后瘦身 购买健康食品，填满你的餐柜 现在开始瘦身行动吧

第五章 素食者直5日产后轻松瘦身计划 你可能是个绝对的素食主义者，你还要在哺乳期间坚持做瘦身，那么就要注意：如果你的饮食中不含动物蛋白，就要多吃豆类和强化13、，全谷类麦片。如果你不喝奶或不吃奶制品，就要尽量多吃含钙丰富的食品。

第六章 产后轻松瘦身计划普遍关心的问题 生产之后立即实施节食瘦身计划是否安全？ 如果我不是产后立即开始这个计划的也能指望用这个计划减肥吗？ 我是个素食者，我能用这个瘦身计划吗？ 我想用高蛋白饮食减肥，我能加多食谱中蛋白质的含量吗？ 哪些食物能有助于睡眠？ 我总要照看宝宝，那我应该在什么时候抽出时间做锻炼呢？ 我正确的减肥目标应该是什么？ 我每天要喝多少水才能使我的奶量充足？ 吃什么能有助于治疗我的缺铁性贫血？ 我吃的食物如何能帮我缓解产后的消沉情绪呢？ 如果我没有哺乳，我可不可以吃的再少一些？ 低脂肪饮食会不会影响我的哺乳呢？ 我家人可以和我吃一样的食物吗？ 我还能喝咖啡或酒吗？ 我听到菜单中一直有全谷类这个词。这是什么意思？ 我怀孕时我丈夫体重猛增，他能用这个计划瘦身吗？ 我总是感到很累，什么食物能让我感到更有精神呢？ 多少锻炼就是过量锻炼呢？ 如果我只是散步而不做任何其他的日常锻炼，这个计划会有效吗？

第七章 与宝宝一同运动 和宝宝一起散步 姿态尤为重要 妈妈宝宝同锻炼 第一阶段(第一个10天) 第二阶段(第二个10天) 第三阶段(第三个10天)

第八章 身体健康是立家之本 健康的身体能够在生完孩子后很快恢复，这是产后母亲恢复健康并能尽快照看孩子的自然之道。你不仅要把健康的饮食和日常锻炼当作是你自己生活的组成部分，还要把这当作是你全家人生活的组成部分。附录一 杰姬·凯勒营养食谱附录二 杰姬·凯勒购物清单

《产后轻松瘦身》

章节摘录

第一章 新妈妈们，你做好瘦身准备了吗？新妈妈们，你做好瘦身准备了吗？我们生活中的一切美好事物都源于内心的渴望：你渴望养育一个聪明健康的宝贝；你渴望获得精力、健康和力量；你渴望恢复最佳体型、对身体充满信心；你渴望能找回产前良好的自我状态；这正是本书所能提供给你的，前提是你已下定了实施产后瘦身计划的决心。你曾用40个星期创造了完美。现在每当你凝视着孩子的双眼或握着其小巧的手时，你都会觉得为孩子所增加的每一磅体重都是值得的；尽管你感觉到荷尔蒙在作祟，使得你筋疲力尽，甚至极度绝望——但你曾经是最幸福的。看着，镜子里的你，你就会知道自己已做好了实现上述渴望的准备，特别希望恢复产前的体型。幸运的是，以前为了养育你腹中成长的新生命，大自然可以帮你增加体重。同样，现在大自然也可以帮你减掉不再需要的那部分体重。你身体的各个器官都已做好了帮助你瘦身的准备。这正是本书——《产后轻松瘦身》效果很好的原因。此书的编写就是为了满足你现在的瘦身需求。如果你按照此书进行瘦身锻炼，30天后将会发现怀孕期间所增加的多达20磅的重量消失不见，而你却不会有因“节食”而造成的过度饥饿感和疲劳感。在本书中我为你设计了一日三餐富含超级营养的食物，这些食物全面提供给你身体所需要的一切。另外，这些超级营养食物还有助于提高你的睡眠质量，使你保持均衡的体温和清醒的头脑，有足够的精力去照看这个新添人口的家庭。

《产后轻松瘦身》

媒体关注与评论

运用每日饮食计划，让新妈妈们恢复身材的方便而健康的方法.....杰姬。凯勒教我的方法不是像很多人说的那样少吃，而是要正确饮食。——苏珊·萨兰登（Susan Sarandon，著名影星）

《产后轻松瘦身》

编辑推荐

《产后轻松瘦身》由群言出版社出版。

《产后轻松瘦身》

精彩短评

1、很多食品材料中国买不到的，对生活在中国的产妇没有很大帮助。

《产后轻松瘦身》

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.tushu000.com