

《月经调养书，21天瘦必胜》

图书基本信息

书名：《月经调养书，21天瘦必胜》

13位ISBN编号：978754275761X

出版时间：2014-3

作者：张家蓓

页数：168

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

《月经调养书，21天瘦必胜》

内容概要

这是一本月经调养书。减肥权威张家蓓医师教你利用女性特有的月经周期调养身体，顾好子宫，让体内激素分泌正常，不但可以获得健康，还能轻松瘦身！

月经占了女性终其一生，约2/3的时间。月经是影响女性一生的“好朋友”，也是调养身体最好的时机。生理期的调养，可以说比起任何的药方、保养品都有效！因为女性月经四阶段激素分泌与新陈代谢率的不同，我们可以借助月经周期达到改善贫血、腰疼、减肥、消水肿等身心症状，透过中医特有的调养方法，根据不同年龄，顺应个人的激素变化，全面性地照顾你的身体。月经是女生的好朋友，照顾好她，自然人变美、体态轻盈、脸色红润，瘦身、健康一举两得。

作者张家蓓医师，一生致力于女生子宫健康的医疗事业，通过个人亲身体验的月经周期调养/减肥经验以及作为女性专属医师治疗经验，首次公开女生利用月经周期减肥的秘诀，如超有效7天瘦下3公斤必吃减肥食谱、女性专属生理调养瘦身法、生理周期的运动法等等，让女生在任何时候都能轻轻松松地照顾好自己的好朋友—月经。

《月经调养书，21天瘦必胜》

作者简介

健康养生类畅销书作家张家蓓医师，
现任：台北医学大学附属医院 产后护理之家 特约医师
康华中医诊所 院长
经历：台北医学大学附属医院 传统医学科 副主任
台北医学大学附属医院 传统医学科 中医妇科主任
台北市立和平医院 中医师

《月经调养书，21天瘦必胜》

书籍目录

目录——

作者序：产后，只花了8个月，就瘦下35公斤！

前言：月经周期减肥，快速瘦身的必胜法！

前言 月经周期减肥，快速瘦身的必胜法！

女性独有，为什么我们会有月经？

全面观，女性一生的激素及生理变化

每个月大事，月经都正常来吗？

不可不慎，感冒也会影响月经周期！

制止坏习惯！别害我的月经不规律！

我的激素分泌正常吗？诊断结果！

第一部 跟月经做好朋友，养好身体不发胖！

15岁少女初潮来临，首重营养均衡

初潮之后，困扰女孩的经期问题

20岁花样女孩生理期，减缓节食计划

中西医怎么看？痛经问题不能忍！

中医看肥胖，痰湿积聚、津液代谢失常

30岁轻熟女生理期，饮食清淡节制

压力太大，导致小红避不见面

40岁熟女生理期，避免节食轻度运动

小红不该来时突然来了，代表子宫有问题吗？

50岁熟龄女性生理期，餐餐吃八分饱

乐观面对，更年期症状也可以不药而越

更年期女性，非有“瘦”不了的苦？

SOS，容易引起经期体重剧增的3大体质

月经期全年龄女性必瘦减肥要点

女生好想知道，小红Q & A诊疗室

第二部 开心迎接滤泡期，飞速瘦身超简单！

15岁少女滤泡期，少吃零食饮料

保护女孩，子宫教育要趁早

20岁花样女孩滤泡期，多食高纤食物

我很胖，而且有多囊性卵巢症

30岁轻熟女滤泡期，多摄取蛋白质与钙

压力型肥胖，中医协助疏肝理气

40岁熟女滤泡期，多摄取利消化食物

提升快乐指数，忧郁让你变胖老得快

50岁熟龄女性滤泡期，少吃甜食多练瑜伽

吃对食物，肥胖不上身

滤泡期全年龄女性必瘦减肥要点

第三部 黄体期不停滞，饮食忌口要控制！

15岁少女黄体期，零食不要吃过头

白带状况，与脾肾相关

20岁花样女孩黄体期，多摄取各类维生素

皮肤好滑溜，黄体期的护肤原则

消耗热量，确实甩掉体脂肪的秘诀

30岁轻熟女黄体期，饮食宜清淡减量

不孕症，与黄体素分泌有关

提升新陈代谢，你的胖瘦决胜点

《月经调养书，21天瘦必胜》

40岁熟女黄体期，适量摄取Omega-3好油
脏腑调和，可以让你更加“快瘦慢老”
中医的3大病理性肥胖体质大剖析
50岁熟龄女性黄体期，多摄取黄豆制品
肾虚易引发严重更年期不适症状
黄体期全年龄女性必瘦减肥要点
第四部 黄体后期不气馁，稳定身心人美美！
15岁少女黄体后期，多吃蒸煮食物
只要青春不要痘，中西医战“痘”大不同
瘦才是美？青春期不当减肥的4大危机
20岁花样女孩黄体后期，少盐勤加排湿消肿
按摩穴位，消除恼人经前水肿
克服恼人的下半身水肿5大技巧
30岁轻熟女黄体后期，多运动并摄取钙质
打起精神，战胜经前综合征
中医看经前综合征的4大类型
40岁熟女黄体后期，忌口但别饿昏头
女性请留意！常见6种月经不调体质
别害羞，性生活帮助你更凹凸有致
50岁熟龄女性黄体后期，少量多餐常运动
中医改善干燥瘙痒，从食补下手
黄体后期全年龄女性必瘦减肥要点
第五部 5大中西医并治减肥疗法，安全又有效！
针灸减肥，局部瘦身效果好
埋线减肥，效果更持久
薰脐减肥，改善气血循环
电针减肥，腰腹赘肉最有效
减肥药，要考虑不良反应
第七部 激瘦必胜的生理周期独门减肥食谱
中医重视食物性味，肾脾资助消脂肉
张医师独门！7天狂瘦3公斤的神奇减肥食谱
只要4步骤，第一周必备超简单饮食原则
四阶段，生理周期严选减肥调养食谱
月经期：苗条养身煲汤 / 止痛粥 / 丹参茶
滤泡期：明虾山药丸子 / 美菇高汤 / 甜菊茶
黄体期：酱烤美人腿 / 四神汤 / 酸枣仁茶
黄体后期：山药排骨汤 / 花椒姜枣粥 / 甘麦消水汤

《月经调养书，21天瘦必胜》

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