

《产后你可以更美》

图书基本信息

书名：《产后你可以更美》

13位ISBN编号：9787508649893

出版时间：2015-6-12

作者：小P老师

页数：169

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

《产后你可以更美》

内容概要

编辑推荐

做了妈妈之后，你应该比从前更有魅力。拥有可爱的宝贝、温暖的家庭，自己精神又漂亮，是多么幸福的事情！

产后12周，决定未来20年。《产后你可以更美》告诉你：采用正确聪明的方式进行美丽保养，就能扭转体质，比产前更美更有魅力。

身材修复、皮肤养护、饮食调理、心理调适，轻松调出易美体质。

北京和睦家医院专家权威审定；人气辣妈大S、阿雅等诚意推荐。

名人推荐

每位妈妈的怀孕、恢复过程都不同，一定要好好享受哦，这将是您一辈子难忘的回忆。——人气辣妈大S

怀孕绝对是变美的最好时机！这是本实用的工具书，怎么让自己做妈妈后比怀孕前更美，让小P老师告诉我们吧！——人气辣妈阿雅

《产后你可以更美》经过我院专家的审读，真正健康、科学地指导新妈妈们在产后如何爱护自己，让每个妈妈都能美丽地度过产后修复期。——北京和睦家康复医院 宋小燕大夫

《产后你可以更美》

作者简介

小P老师，美容专家，亚洲最具人气造型师，曾担任大小S、林志玲、蔡康永、何炅、黄晓明等知名艺人专属造型师。超级时尚达人。曾为金马奖、戛纳影展、釜山影展做造型设计。参与《美丽俏佳人》《今夜女人帮》《我是大美人》等多档电视节目录制。在《时尚COSMO》《红秀》《瑞丽服饰美容》《健康之友》等多本杂志开设专栏。

凭借对时尚敏锐的感知力，对美容护肤、整体造型设计的准确把握和诠释，小P老师被时尚媒体誉为“最具贡献专家”、“百变造型魔法师”。

书籍目录

辣妈有话说

推荐序

自序

chapter 1 美肤篇

第一阶段产后1-4周/14

1. 月子期皮肤会发生哪些变化？/14
2. 月子期护肤品的选用/16
3. 月子期怎么洗脸？/18
4. “按”走坏脸色/20
5. 那些不能不知的保湿方法/22
6. 坐月子就要邋里邋遢？/24
7. 月子期也要认真刷牙哦！/26
8. 自制面膜要不要用？/28

第二阶段产后5-8周/30

1. 对付粗毛孔，努力恢复细腻肌肤/30
 2. 去角质，有讲究/32
 3. 面膜用起来/34
 4. 化个彩妆，美美出门/38
 5. 出门防晒要做好/42
 6. 嘴唇很干怎么办？/44
- 第三阶段产后9-12周/46

1. 斑点别再来/46
2. 向妊娠斑宣战！/48
3. 美白，安全第一/50
4. 美容院可以去/52

chapter 2 美发篇

第一阶段产后1~4周/56

1. 月子期到底能不能洗头？/56
2. 月子期洗头的救急方案/58
3. 梳个利落发型，看起来精神百倍/60
4. 吹风机要这么用/62
5. DIY 保暖帽，漂亮又方便/64

第二阶段产后5~12周/68

1. 产后掉发的烦恼/68
2. 做到这些，头发掉得少/70
3. 如何让头发吸饱营养/72
4. 头皮按摩，让头发更“强壮”/74
5. 如何挑选纯天然护发产品？/78
6. 要出门了，发型帮你加分/80
7. 想健康染发？试试自制染发剂/86

chapter 3 美体篇

第一阶段产后1~4周/90

1. 产后的身材烦恼/90
2. 按摩腹部，帮助子宫恢复/92
3. 一呼一吸，锻炼腹肌/94
4. 腹带要用对/96
5. 产后洗澡注意事项/98

- 6. 在床上就能做的瘦身操/100
- 7. 这样做，缓解产后便秘/104
- 第二阶段产后5~8周/106
 - 1. 身体矫正关键期/106
 - 2. 腰背部训练/108
 - 3. 骨盆的恢复/110
 - 4. 拯救产后大粗腿/112
 - 5. 妊娠纹大作战/114
 - 6. 饮食中的瘦身秘诀/118
 - 7. 保护好肚脐/120
 - 8. 局部瘦身操/122
- 第三阶段产后9~12周/126
 - 1. 可以制定健身计划了/126
 - 2. 瘦身瑜伽，瘦出线条/128
 - 3. up,up, 胸部操/134
 - 4. 带孩子、做家务，自然瘦下去/138
 - 5. 扔掉你的减肥药/140
 - 6. 穿对衣，瘦一圈/142
- chapter 4 美食篇
- 产后饮食调理的七个关键点 /148
- 最有效的五款美颜汤 /152
- 附录：辣妈心得

《产后你可以更美》

精彩短评

- 1、内容不太多，一会儿就看完了，但是解释了好多常见的误区。
- 2、全部翻了一遍，文字内容都看了，比较科学。运动塑身的教程等我出月子了再对照着学习吧。

《产后你可以更美》

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