

《魅力辣妈产后修炼》

图书基本信息

书名：《魅力辣妈产后修炼》

13位ISBN编号：9787111396697

10位ISBN编号：7111396693

出版时间：2012-9

出版社：机械工业出版社

作者：姜靛

页数：190

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

《魅力辣妈产后修炼》

前言

现下妈咪都自诩辣妈，于是辣妈有了各种各样的诠释，你知道自己是哪一种吗？初为人母的妈咪们又考虑好自己要当哪一种了吗？

A型辣妈：身材婀娜，产前产后毫无变化，单独出门像少女。待人接物还会脸红羞涩，她们辣在浑身上下看不出妈味，她们被称为香辣。

B型辣妈：老态尽显，芳华尽失，却有一手调教子女的好功夫，养出小神童，人人艳羡。而妈咪们并不多话，内敛沉静，仿若满腹经纶，令人敬畏，她们被称为——甜不辣。

C型辣妈：见多识广，交友广博，凡事都有法子，还都新颖出奇效，让人时而惊喜连连，时而跌破眼镜，却不得不说她另类特别。独一无二，她们被称为——麻辣。

D型辣妈：她们容颜并不出色，身材也好不到哪里去，却能让老公爱到骨头里，事事以妻为重，处处流露呵护与重视，她们被称为——酸辣。

E型辣妈：刚满月就上班，身在职场，行事犀利，不知疲惫，在职场中呼风唤雨，平步青云，她们被称为——辛辣。

然而，任何一种辣妈都不够完美，在外是光鲜明媚的，回到家却孩子不疼，老公不爱，谈不上幸福；在家号令天下莫敢不服的，出外就毫不招人待见，苦水只有往肚子里吞；事事都算如意了吧，偏偏生孩子时落下了病根子，有心得意也没有一个好身体享受。

其实，真正的辣妈，在于五项全都能：懂保养，能在生产之后不留后患地全身而退；懂育儿，要会养会逗会哄会教；懂避疾，能将小病扼杀于摇篮；懂驭夫，与老公保持恩爱与激情；懂职场，能百日回归迅速上位收回孕产时失去的城池。

这是一本教你如何成为辣妈的书，更是一本指导女人产后自救的书，救自己于岁月苍老，救自己于孩儿吵闹，救自己于疾病疼痛，救自己于感情淡漠，救自己于落马失业。

在这本书诞生之前，妈咪们遇到问题，只能想办法求助朋友、网络、医生、长辈，得到的答案还不全面，不细致，不一定在点子上。这也是这本书之所以诞生的原因，每个女人生孩子后都会遇到太多太多的问题，希望这本书能带给更多的新妈咪们以帮助。这一切，都是为了让女人过得更加幸福美满。愿这本书能真正帮助到大家，尤其是彷徨着的新手母亲们。

在此，也特别感谢陈春芳老师、肖玲老师、张志发医生、张熙秋编辑给予专业指导，以及辣妈辣爹团的陈思思、方颂、陈彦敏、陈怡、陆家琪、曹雅倩、谢娟、陈赢等参与组稿！

《魅力辣妈产后修炼》

内容概要

怀孕生子只是女人一个阶段里的事，然而这一个阶段可能影响到女人的一生，将产后重心全然放到育儿问题上，绝不是女人们的终极课题。要当喇嘛，还须具备由内而外的华丽：身体倍棒、身材尤佳、育儿有方、驭夫有道，最后还能继续叱咤职场。五个辣妈重点课题，本书为您一一剖析，360度全方位带领辣妈做好产后全能修炼！

《魅力辣妈产后修炼》

作者简介

作者简介：

姜靓，80后辣妈，一直从事婴幼儿教育事业，对女人产后问题尤为关注，潜心钻研，接触了上千个新手妈妈，成功指导她们在身体、身材包括心理恢复过程中遇到的问题，积累大量的实践经验，更擅长运用心理学帮助妈妈们度过家庭、职场的紧张期。曾出版畅销书《新手妈妈学婴语》。

书籍目录

辑一：育后保养——全身而退

一、 让烦恼丝不再带来烦恼

1、 产后脱发的秘密

2、 正常的产后脱发是戛然而止的

3、 美妇养发小诀窍

4、 爱发美妇的周边保养

二、 腰不在细，无痛则灵

1、 腰痛格杀令

2、 最廉价的赘肉

3、 看不见的赘肉，摸得着的粗糙

4、 腰精是长年修炼出来的

三、 别把肚脐眼不当眼

1、 理性击退生理病症

2、 温柔护理产后肚脐

3、 适度运动趋近性感

四、赶走四大问题，展现皮肤真功夫

1、老生俏谈妊娠纹

2、熊猫眼不是睡睡就能好的

3、皮肤干燥，补水是个技术活儿

4、斑点无情，祛斑要柔情

五、经济适用手足，完美多功能胸

1、养手

2、养足

3、胸的护理

特别贴心：女人爱身体，才能享未来

辑二：巧妇逗娃——教子有道

一、 哭的恩赐

1、 宝宝不哭的常见原因

2、 宝宝哭闹的常见和原因

3、

该放任宝宝哭闹的5个关键时刻

二、
免费三陪就是这样炼成的

- 1、陪吃——被你吃
- 2、陪睡——看你睡
- 3、陪聊——听我聊

三、
妈咪变身鬼脸嘟嘟

- 1、世上最美的符号
- 2、让妈妈陷入鬼脸的十个瞬间
- 3、辣妈下厨，鬼脸嘟嘟

四、
妈咪越傻越有爱

- 1、傻妈妈不和家人争吵
- 2、傻妈妈斗不过聪明宝宝
- 3、傻妈妈经常还需要帮助

五、
谁说老娘不撒娇

- 1、帮我扔下垃圾
- 2、帮我拿张纸巾
- 3、帮我找找手机

特别贴心：做最真实的妈妈，不因初生而溺爱，不因久处而厌烦

辑三：美妇避疾——妙手回春

一、
让恶露绝迹江湖

- 1、恶露的恶性
- 2、护理技巧
- 3、杜绝恶露来生事

二、
迟钝的牙齿敏感的心

- 1、哪一种牙疾伤了你
- 2、护理技巧
- 3、牙疾有效期总比想象地更长

三、
防不胜防的感冒与发烧

- 1、风吹草动都能勾引来的感冒与发烧
- 2、护理技巧
- 3、辣妈巧预防

四、
最会钻空子的乳腺炎

- 1、急性乳腺炎让妈妈同样措手不及
- 2、护理技巧
- 3、反复发作才是梦魇

五、
当风湿来袭

- 1、风湿总是不期而至的
- 2、护理技巧
- 3、巧方、偏方齐上阵

特别贴心：主妇不生病，全家更安心

辑四：辣妈驭夫——改头换面

一、

以爱养生

- 1、爱得好，才能身体好
- 2、养生之爱作息表
- 3、抓住他的性，抓住他的胃

二、

BABY的诱惑

- 1、BABY也是助燃剂
- 2、家有一宝
- 3、宝宝的辣妈当“野花”

三、

改变卧室格局让爱焕然一新

- 1、辣妈巧用家具
- 2、改变格局痛下辣手
- 3、好格局还需好情趣

四、

春宵一刻值千金

1、

小酒与私房话

2、

频率与温度

3、

春宵一刻汗水浓

五、

床上问题，床下解决

1、

巧驭笨拙老公

2、

小不和谐里的大学问

3、

别让睡姿所向披靡

特别贴心：与同一个人的第二次恋爱更精彩

辑五：职场归位——收回城池

一、

惊艳复出百日宴

1、

人未到，声先行

2、

攘外必先安内的境界

3、

别忽视家人的力量

二、

融入从参加集体活动开始

1、

郊游总有新发现

2、

活动别拿全勤奖

3、

《魅力辣妈产后修炼》

唱K热场争曝光

三、

产后职业装，秒杀新人王

1、

职业装也有新风范

2、

妆容秒杀新人王

3、

适度减压重中之重

四、

复职底气足，防止霸气漏

1、

迟钝以上，狡猾未满

2、

职场游戏，谋者胜

3、

做得好，不如说得好

五、

全能美妇新指标，柔中带刚不慌张

1、开会该有的姿态

2、360度微表情

3、巧解职场不公

特别贴心：事业让女人光芒万万丈

章节摘录

生孩子是个体力活儿，最累的是身体。从怀孕开始，孕激素就一点点地改变着妈咪的身体，随着孩子的成长，妈咪的盆骨被崩开，肚脐眼凹进去或者吐出来，杨柳细腰像激荡的水波一般一圈圈扩散，头发干得像草，脸上还闪着油光……要不是巧手的妈咪用心打理装点好自己，怀孕的女人真的不能看。经历了一次生产，无论是顺产还是剖宫产，都大伤女人的元气，后者更甚。所以产后辣妈们要做到全身而退，其实是很困难的，最明显的变化是腰腹赘肉的“回收”。剖宫产还会给妈咪们留下一条永不磨灭的伤痕以及各种妊娠纹、妊娠斑等，如果不想通过外界有伤害的手段，纯粹靠自身修复，是很难达到百分之百满意的效果的。反之。如果将生育作为一种人生的线索，我们允许身体依然留有一些生育过后的幸福记号，在这样的基础上来做一些恢复性的保养和运动，辣妈们会取得比较心仪的效果。针对孕育过程中女人身体容易反映出来的一些问题，我们做了搜集与筛选，同时也区别于市场大多美容秘方，更偏向于给辣妈们一些纯天然无伤害的推荐，也包括心理治愈等。此外，本书也非常关注产后妈咪的细节之美，所以那些随处可查的“告别赘肉”、“如何一秒变翘臀”在这里都略去了，而主要攻克妈咪们最为关注又较少得到回复的头发问题、肚脐眼修复问题、手足干燥问题等。其实，妈咪们只要仔细观察自己的身体，用心与它对话，会发现这些问题并不是小众的，它们只是呈现出来的时间、顺序以及程度不同而已，也和妈咪们对自己的关注程度有关。所以，即使你看到“事不关己”的问题，也千万不要高高挂起，而应该试着通过回忆来排查，以帮助自己抓住产后黄金修复期，及时解决孕产问题。如果只是程度非常轻，那么通过护理，还真的有可能展现出比从前更好的状态！

一、让烦恼丝不再带来烦恼 女人总有三千烦恼丝，当它健康茁壮的时候，我们就在考虑让它们直如瀑布还是卷若波浪；当它们干枯易断的时候，我们又要想千方设百计地去滋润营养；当它们厌倦我们的头皮离我们而去的时候，我们又开始苦思如何挽留。头发成为女性“至高无上”的困扰，而产后新妈咪，由于身体激素变化的原因，不得不面对头发带来的各种琐碎问题。况且，在产后忧郁期间，对新妈咪而言没有小问题，任何问题都是大问题，任何事情都很让人头疼。先看一看烦恼丝给新妈咪带来的烦恼吧！

问题一严重脱发 现象：很多产妇会出现头发大量脱落的现象，正如俗话说“宝宝百天笑，妈咪头发掉”，脱发发生的时期大概为孩子出生后的3~6个月。每洗必掉，每梳必掉，就算捋一捋都成把脱落。问题二头发干枯。失去光泽 现象：发根分叉，枯黄，扎起马尾像稻草，披肩像扫把，摸起来扎手，连洗发水的香味都无法持久停留在发梢。问题三头皮瘙痒 现象：尤其是冬天的产妇，在生育过后容易感到头皮瘙痒难耐、紧绷干燥，甚至长出像痘痘一样的红疹子，还伴随有大量头皮屑。如果产前，你还有一定的资本，那么遭遇这些问题的时候，还能保持冷静。最可怕的是，一直就面临发量稀薄、发丝容易打结还易断、头皮屑排队的女性，产后面临更糟糕的状况，尤疑是雪上加霜。烦恼丝带来的烦恼真的有那么可怕吗？其实是因为它成为一种“共性”而被以讹传讹了，但反过来想想，越因为是共性，它就越是不足以惧。

1. 产后脱发的秘密 “产后掉发”是使很多产妇经常感到困扰的问题。事实上，产后掉发是属于典型的“暂时性休止期秃发”，是普遍现象，不用过度担心。秘密A——医学研究认为，孕妇在妊娠时期，分泌的雌激素较平时增加，会延长生长期毛囊的寿命，头发更新速度减慢，也就是降低了脱发的速度。这样一来，生产后雌激素水平骤减，造成大量的生长期毛囊进入休止期。休止期的毛囊哪里经受得起打理，那些“超期服役”的头发便会争先恐后地“退役”，于是造成大量掉发现象，最严重者会脱掉三分之一的发量。秘密B——就心理方面而言，女性在妊娠后，特别是第一次怀孕，精神上会有较大的压力。生产后，新妈咪从兴奋状态转入疲倦，情绪从高亢恢复平静，一不小心还会跌落更低的位置，部分女性就会出现感情脆弱、焦虑，使大脑皮层功能失调，自主神经功能紊乱，控制头发血管的神经也失调，头皮供血减少，以致毛发营养不良而脱落。秘密C——有些女性在怀孕期间饮食单调，不能满足母体和胎儿的营养需求，基础没打好。而产后需要休息的这段时间，新妈咪却不得定时定点地给宝宝哺乳，睡眠无法保证。再加上自身消化系统恢复不佳，吸收功能不良，或饮食过于单调、偏食，就容易出现营养缺乏或营养不均衡的情况。体内蛋白质、维生素或矿物质长期供应不足，头发的生长和代谢也会受到波及，脱发来袭，让人毫无招架之力。秘密D——无论如何宣扬产妇需要讲究卫生这件事情，依然有女性受着根深蒂固的传统观念影响：月子期间，不洗头不梳头。漫长的一个月令头皮的皮脂分泌物和灰尘混合堆积，既影响了头部的血液供给，又容易堆积堵塞毛囊，引起炎症或头皮感染，从而大幅增加脱发几率。P2-4

《魅力辣妈产后修炼》

《魅力辣妈产后修炼》

媒体关注与评论

非常庆幸你是我的朋友，每当你写完一章，我就能及时阅读，未雨绸缪。正因为是在怀孕期间就提前掌握了这么全的产后修炼术，以至于生完孩子后我一点也没有新手妈妈的局促和不安。从前一直以为生孩子以后是全力以赴照顾孩子，现在终于知道月子里的孩子其实很好带，恢复健康身体和好身材才是新手妈妈面临的大难题。——元元妈

没来得及享受宝宝降临的快乐，就被“产后抑郁”缠上了。这本书成了我的救命稻草，在我最无助的时候给了我强大的心理支撑，我也对书中很多有趣的方法进行了实践，现在不但与宝宝过招游刃有余，更会处理有孩子以后的夫妻关系和婆媳关系。有了好的心态，我越来越懂得享受当妈妈的甜蜜。——葱葱妈

读完此书，受益良多，我基本是边学边实践。当妈妈不容易，而这本书帮助我成为了一名优秀的辣妈，就像孩子要德、智、体、美、劳全方面发展一样，女人要做到体形、健康、育儿、爱情、事业全方面发展！——轩妈

《魅力辣妈产后修炼》

编辑推荐

《魅力辣妈产后修炼》编辑推荐：女人产后忧患重重，辣妈姜靛带你直面产后五大严峻考验。健康！体形！育儿！爱情！事业。这是一本你不可或缺的产后修炼秘籍！

《魅力辣妈产后修炼》

精彩短评

- 1、现在“辣妈”是一个很流行的词，常用来指代那些漂亮身材好，爱情事业两不误的一类年轻妈妈，比如马伊琍、小S、张柏芝。试问哪个妈妈又不想当这样的“辣妈”呢？当然这只是表象，关于辣妈的标准应该有更高的要求，这本《魅力辣妈产后修炼》在前言里姜靓（本书作者）就阐明了她的理解——所谓辣妈不仅要身体健康、身材倍儿棒、育儿有方、驭夫在行，还要叱咤职场。哎呀要求这么高，怎么才能做到呢？80后辣妈姜靓说，要进行“辣妈五项”修炼。我们知道奥运会有个项目叫“铁人三项”，包括游泳、自行车和长跑，很考验选手的体能。辣妈五项又是指什么呢？答案就是前面说的五个标准，也是本书的五大章节。包括：产后保养、巧妇逗娃、美妇避疾、辣妈驭夫和职场归位。关于保养恢复，不同于常见的“一秒变翘臀”和“告别赘肉”秘笈疗法等书，这本《魅力辣妈产后修炼》讲了更为紧要的，答案更不好找的头发生长问题、肚脐问题、手脚问题。一一列举，有案例，有分析，很是全面周到。给大家支的招也是丰富实用的，作者立足天然无害，尽量采用按摩、食疗的办法，还奉上食谱，简单又易学。和宝宝相处的一章写得更是充满温情和妙趣。比如说妈妈是免费的陪吃陪睡陪聊，怎么和还不会说话的宝宝聊天，怎么逗笑宝宝。比如分析宝宝哭的各种原因，还有傻妈咪和聪明宝宝的较量，宝宝来踢馆，辣妈有攻略……对于孕妇不准洗头、不准刷牙的传统，作者既分析了这样带来的一些不便，也指出了现在的新妈妈们普遍越来越偏向于更讲卫生了。但刚刚经历了生育的女人损伤了身体大量的元气，身心很多部分面临着挑战，如果保养得法甚至能脱胎换骨，大意疏忽也可能留下后半生的病患。主妇不仅要追求漂亮，更重要的还是要不要生病，这样全家才能安心。好容易经过了漫长的月子，如何抚慰老公游刃有余？如何回到岗位得心应手？书里都给出了常见的误区，和聪明的处理办法。这本《魅力辣妈产后修炼》不仅很实用，很全面，而且更关注新妈妈们的心理。文字上轻松易懂，有操作性。内容上既不陈旧呆板，又不鼓吹什么什么至上，提出五项修炼，全面胜利。实在是“辣妈”们修炼、交流、进阶不可或缺的一本贴心手册。
- 2、书的内容还可以，要是再有实际运动的光盘配套就更好了啊，写的内容多少有些空吧！
- 3、这本书是我觉得综合实用性最高的书。在朋友那里读过这个作者的另外一本书觉得不错，于是自己生了孩子后买了这一本，现在看来是觉得非常好的。第一，作者写作非常接地气，都是我产后面临的一些困惑和问题，头发问题、瘦身问题、恶露问题、风湿问题，面面俱到，考虑得很周到，平时除了带宝宝就是看这个。第二，里面有很多妈妈的现身说法，实用价值很高，不是那些明星高不可攀的东西，都是身边的事儿，可行的办法，这很好。第三，作者还很有创意，很多不经意的东西她都写得很有意思，特别是引诱老公，重拾产后激情的部分，我放在床头老公也会翻翻~~~~~嘿嘿。已经找到作者的微博，线上互动也能得到很多帮助，希望快快有新书出来，继续支持！
- 4、这是消遣的书吧，不算很专业的书
- 5、这本书是在新华书店看下的，然后在当当买的，一样，而且便宜。值得购买
- 6、书的质量不错，应该很好。
- 7、一直对许多年轻妈妈为什么生完孩子没多久就瘦下来好奇。这本《魅力辣妈产后修炼》从健康、体形、育儿、爱情、事业五个方面介绍了妈妈们恢复往日生活的一些奇方妙法，读着非常有意思，不看不知道，一看果然颇有收获。

所谓辣妈，作者将初为人母的妈妈分为五型：A型香辣，看不出是妈妈。我有一朋友就是这样，生了宝宝走在街上还有人追求，羡慕死人。B型甜不辣，生完孩子，人虽显老，但教子有方，又是良妻，甜中带辣。C型麻辣，有办法，有点子，交友广泛，个性特别。D型酸辣，人并不漂亮，却能让老公爱到骨子里，让老头的疼爱看得羡慕死人。E型辛辣，职场妈妈，两肩挑，两头皆可兼顾，是现代派独立女性。这五型之外，还有另外一种分法：五项全能，指的是懂保养，懂育儿，懂避疾，懂驭夫，懂职场。

《魅力辣妈产后修炼》

先是看分法，再看这五点产后妈妈需注意的地方顿时给人打了一剂防疫针，成为妈妈了，不光是育儿还有这么多事要平衡呢！没这本书之前，大多有苦向朋友们倒，得到的答案也不全面，现在好了，一本书囊括几乎大部分的产后问题，真是贴心呀。

仔细看内容，确也如此，五大方面的内容详细一一点拨重点之处，比如保养上的脱发、腰痛、肚脐生理痛、皮肤问题等。比如一些敏感的产后健康问题：恶露、感冒、牙痛、乳腺炎、风湿等等。有了孩子也不能忘了老公，不能以孩子为理由忽视老公，作者也针对一些产后与老公沟通的问题作了详细说明。若是生完孩子，想回到职场重拾战场英姿，书中也有一些职场要诀，不过，个人觉得最重要的还是在前面，如何养自己，如何与老公，如何养孩子上。

有用，实用，有针对性。

8、不是每位女性都要面临生育，但经过生产的女性都要面对产褥期，也就是“坐月子”阶段，这个时期有多重要都是众所周知的，如果这一阶段护理得当，会根除以前的老毛病，如果没有重视这个时期，恐怕要落下一辈子的病痛。更不要说恢复以前婀娜多姿的身材。我看着周围的朋友们都比较顺利地度过了孕期和产后修复阶段，以为“坐月子”也不是很艰难，但读了相关书籍，才惊叹，原来怀孕、生育、产后修复期间会出现那么多问题。身材、皮肤、育儿、疾病、夫妻感情接踵而至，80后的小妈妈们恐是不好招架。但就有这么一位比较成功的80后辣妈不但胜利地走过了这个另新妈咪们兴奋，但又胆怯、惊恐的时期，而且总结出了一套经验与那些正焦虑难耐的新妈们来分享。这就是出自姜靛的《魅力辣妈产后修炼》，别看是一位80后妈妈，但她一直从事婴幼儿教育事业，对女人产后问题尤为关注，成功指导了上千个新手妈妈在身体、身材包括心理恢复过程中遇到的问题，积累大量的实践经验，所以，这是一本在林林总总众多关于产后护理相关书籍中值得信赖与借鉴的一本。

这本书的全面性是其他相关书籍不具备的特点，这方面的书籍一般都是一本书按一个主题来介绍。而这本《魅力辣妈产后修炼》包罗万象，从产后保养、教子、疾病、驭夫、职场五大方面详细讲述了新妈妈们如何安全、健康、平静地度过产褥期及产后修复期。生产之后，产妇产们最关心的就是身材走样，从此和S型曲线说再见，这个担忧是从孕前就开始了，下定决心产后要快速恢复腰身，但即使吃了所有减肥药，不遗余力地节食，身材果真瘦下来了，但健康定会远离你，一旦在这时遭遇病魔，不但会被纠缠一生，也会连累刚出生的小天使，这不是妈妈们想看到的，所以，这本书从科学保养讲起，并结合老传统，根据饮食、淋浴、按摩、运动、衣着这些最基本的日常活动来告诫妈咪们该如何解决头发、腰部、肚脐眼、皮肤等出现的问题。这些问题，是其他书很少或未提及的，但又与我们的美丽息息相关。恢复体形，从基本做起。最后，作者还用“小贴士”提供了一些妈妈们的成功经验。

产后，除了产妇基本保养，全家最为关心的就是宝宝喂养、教育问题。这一部分，姜靛从实践中总结了很多经验，她从宝宝的哭闹、睡觉、喂养、玩耍、教育、情感沟通几方面向读者展示了一些技巧、原则。但迫于这一话题限制为一个专辑，不是很全面。市面上，由育儿专家出版的关于宝宝教养的书籍不少，但有的细节处没有谈到，而姜靛的这本书有所讲解，因此，它们可以形成有效互补。

在妈妈们按部就班地为自己作着保养、悉心照料小宝宝的同时，产后疾病也许会悄然而至，恶露、牙齿、感冒、发烧、乳腺炎、风湿几大产后常见疾病，经常折磨地妈咪们痛苦不堪，弄不好还会患上产后忧郁症。迫不得已接受治疗，不如将魔爪扼杀于摇篮中，因此，这本书在预防和治疗上都有很好的诠释。新手妈妈务必潜心研读这部分。因为主妇不生病，全家更安心。

辣妈之所以称为辣妈，除了将宝宝照顾好，千万不要忽略宝爸，宝妈在忍受产后剧痛、疲惫时为宝爸端上一碗汤，他定会感激涕零，增进感情，晚上，爸爸辛辛苦苦回到家，爱妻应以什么样的姿势迎接？如何和婆婆相处？这里还有很多技巧，另外，不要忘了宝宝需要聊天，宝宝爸也有交流的要求，向姜老师好好学习一番吧。

上面这些问题依依迎刃而解之后，辣妈们也到了该回到职场的时间了。曾经叱咤风云，如今可能被打入冷宫，如何应对回归职场的压力，宝妈会从这本书中得到良策，宝宝百日宴、适度地融入集体活动都是使辣妈找到合适自己职位的好机会。穿衣风格、妆容打扮、微表情、如何行事都可以为自己加分。这一专辑不愧是新妈妈的职场手册。

要想成为五项全能的真辣妈，不可不做到懂保养、懂育儿、懂避疾、懂驭夫、懂职场。只有这样我们才可救自己于岁月苍老，救自己于孩儿吵闹，救自己于疾病疼痛，救自己于感情淡漠，救自己于落马失业。产后新妈就是这样摇身一变成为魅力辣妈的。

《魅力辣妈产后修炼》

9、不错的书呢 里面介绍的还比较详细

10、还可以不错的书籍、、、

11、力荐

12、刚看到这个书名《魅力辣妈产后修炼》时，头脑中就就是一副火辣辣的场景：一位身着时尚服装的女士，身材高挑、凹凸有致，怀中抱着一个粉雕玉琢的小娃娃。小娃娃笑嘻嘻，奶声奶气地叫着妈妈。

我是很爱幻想的人，如果在路上遇到这样的魅力辣妈一定要火辣辣地盯着人看上无数眼。我也是一名妈妈，不过，不是辣妈，想要成为辣妈，估计这段路不太好走。要减肥，要锻炼，要修炼……想想就觉得头大。

这本书的辣妈是80后，长相上不算是火辣的类型，但是语言比较火辣犀利。用她的话说，所谓辣妈共分为A、B、C、D、E型。A型是人人羡慕那种，火辣的身材，像少女一样，这样的被称为香辣。人人都想称为这样香辣的妈妈，可是改怎样修炼成功呢？作者从产后保养、教子、疾病、驭夫、职场五大方面详细讲述了修炼的过程，告诉那些刚刚当上妈妈的姐妹们如何安全、健康、平稳地度过月子和产后修复期。当然，我最关注的就是产后修炼，要知道吃减肥药和节食是不利于身体恢复的，要从科学保养方面下功夫，魅力辣妈就结合老传统，根据饮食、按摩、运动等最基本的日常生活来讲述如何让我们变得香辣，其中有很多小妙招都是我们生活中没有注意到的小细节，很实用。而且还提供了自己的成功经验也就是秘籍给我们，让我们有了前进的动力。

成为辣妈不仅仅是让自己拥有一副美妙婀娜的身段，更需要照顾好家庭、孩子，以及丈夫、事业等，进行360°全方位修炼。当我们把自己的身体养好、身材养棒后，就开始忙于关心宝宝喂养和教育问题。提到教育这部分，作者根据自己的实际生活经验，总结了很多小妙招。她从宝宝的哭闹、睡觉、吃饭、说话、生活习惯、教养等几方面向读者传授了好方法。同时提醒我们，在我们把精力都投入到宝宝身上时，千万不要忽略遗忘自己的老公。否则，你的婚姻就会遇到危机。

当这些我们都顺利晋级后，等待我们的就是职场的考验。我们要以怎样的姿态和心情进入职场呢，从这本书中将会得到良策，如：可以邀请同事参加自己的宝宝百日宴席，跟同事聊聊宝宝生活中的趣事等。

每个女人都会经历怀孕生子这个过程，只有生过孩子的女人人生才算完美。虽然怀孕只是女人人生的一个阶段，然而这个阶段可能会影响到女人的一生。育儿绝对不应该是生育后的女人的终极课题，而是应该让自己朝着辣妈的目标前进。

13、我卖面膜不刷屏，每天都有试用装，看看你有没有份，还可以加我微信luckxia888

14、本来是想看看如何产后锻炼，这本食之无味弃之可惜，不推荐

15、本来以为只是本普通的工具书之类的，没想到其实是本非常有灵魂的书，充满了对生活的热忱，用词饱满又很幽默呵呵，同时也是很实用的，对新产后的我很有借鉴意义，值得细细品读！之前购买了该作者的“新手妈妈学婴语”也非常的好，值得购买！

16、爱美之心人皆有之。但是，爱美的女人可能会在孕育完小宝宝之后而倍感失落。原本的美丽，原本的身材，原本的心态一扫而光。随之而来的或者是更多的手忙脚乱地哺育下一代。待到抽出少许的时间来整理自我之时，我们才发现暮然回首间自己已经成为了一个邋遢不堪的黄脸婆。

虽然也有那么些女人成功地晋级成为了辣妈，但是为数更多的人则会顾影自怜。昔日的美丽一去不复返，何处才是自己魅力的所在？不幸中的万幸其实让这样的群体可以完全消除上述的顾虑。一本出自同为辣妈级别的作品《魅力辣妈产后修炼》总结自身经验的同时，更是传授给我们一干深陷迷局的新手妈咪们。

魅力辣妈不是信手拈来，但是魅力辣妈的磨练其实有章可循。在这本书中，我们可以一一林略和研读到关于辣妈修炼的绝招和秘籍。在这本书中，我们可以突破常规，修炼成为辣妈从此间起步。作为一部360度全方位讲解和剖析的辣妈打造丛书，书外的新手妈咪其实很是可以从中学习和领悟到诸多原本自己并不在意，却实属间接影响我们成为辣妈的细节问题和注意事项。辣妈真魅力，成为辣妈的要素亦众多。成功晋级成为辣妈的基本点其实值得每个产妇关注的要点。这里一改我们原本对于魅力辣妈的定位。成为辣妈不仅仅是恢复原本美妙婀娜的身段，成为辣妈更需要来自于对孩子，对丈夫，对事业，对家庭的多方位，全方面的综合分值。本书通过各个不同的专辑——带领着我们认识其中的重点关注事项。从专辑一的关于产后保养，由内而外地展现一个完全魅力超凡的辣妈形象，到随后专辑的教子有道，妙手回春，辣妈驭夫和职场归位等方面逐一击破地分析和探讨着成为辣妈的突破口。

《魅力辣妈产后修炼》

不可否认的是本书的经典在于极其详尽地从各个方面分析和道明着关于成为辣妈的着手点。成为辣妈不再是嘴巴上的空喊口号。相反的是，我们更可以从中总结心得，做到有备无患地顾全大局。原本因为带领新生宝宝的烦躁心绪，原本因为自己蓬头垢面的邋遢形象，原本因为自己生育而短暂脱离的职场，原本因为宝宝而忽略丈夫的重心不稳家庭结构矛盾等等问题在这本书的提点下完全可以不攻自破了。所以说原本可能因为养育新生儿的混乱生活在这本书的提点下完全可以尽早地结束。因势利导的过程中，更让我们这些升级成为新手妈妈的女性朋友们在享受温馨的亲情，和睦的氛围之下积极向魅力辣妈自然而然地得到过渡。让我们的魅力辣妈由此而起步吧！

17、内容比较贴新大众

1、爱美之心人皆有之。但是，爱美的女人可能会在孕育完小宝宝之后而倍感失落。原本的美丽，原本的身材，原本的心态一扫而光。随之而来的或者是更多的手忙脚乱地哺育下一代。待到抽出少许的时间来整理自我之时，我们才发现蓦然回首间自己已经成为了一个邋遢不堪的黄脸婆。虽然也有那么些女人成功地晋级成为了辣妈，但是为数更多的人则会顾影自怜。昔日的美丽一去不复返，何处才是自己魅力的所在？不幸中的万幸其实让这样的群体可以完全消除上述的顾虑。一本出自同为辣妈级别的作品《魅力辣妈产后修炼》总结自身经验的同时，更是传授给我们一干深陷迷局的新手妈咪们。魅力辣妈不是信手拈来，但是魅力辣妈的磨练其实有章可循。在这本书中，我们可以一一林略和研读到关于辣妈修炼的绝招和秘籍。在这本书中，我们可以突破常规，修炼成为辣妈从此间起步。作为一部360度全方位讲解和剖析的辣妈打造丛书，书外的新手妈咪其实很是可以从中学习和领悟到诸多原本自己并不在意，却实属间接影响我们成为辣妈的细节问题和注意事项。辣妈真魅力，成为辣妈的要素亦众多。成功晋级成为辣妈的基本点其实值得每个产妇关注的要点。这里一改我们原本对于魅力辣妈的定位。成为辣妈不仅仅是恢复原本美妙婀娜的身段，成为辣妈更需要来自于对孩子，对丈夫，对事业，对家庭的多方位，全方面的综合分值。本书通过各个不同的专辑——带领着我们认识其中的重点关注事项。从专辑一的关于产后保养，由内而外地展现一个完全魅力超凡的辣妈形象，到随后专辑的教子有道，妙手回春，辣妈驭夫和职场归位等等方面逐一击破地分析和探讨着成为辣妈的突破口。不可否认的是本书的经典在于极其详尽地从各个方面分析和道明着关于成为辣妈的着手点。成为辣妈不再是嘴巴上的空喊口号。相反的是，我们更可以从其中总结心得，做到有备无患地顾全大局。原本因为带领新生宝宝的烦躁心绪，原本因为自己蓬头垢面的邋遢形象，原本因为自己生育而短暂脱离的职场，原本因为宝宝而忽略丈夫的重心不稳家庭结构矛盾等等问题在这本书的提点下完全可以不攻自破了。所以说原本可能因为养育新生儿的混乱生活在这本书的提点下完全可以尽早地结束。因势利导的过程中，更让我们这些升级成为新手妈妈的女性朋友们在享受温馨的亲情，和睦的氛围之下积极向魅力辣妈自然而然地得到过渡。让我们的魅力辣妈由此而起步吧！

2、一直对许多年轻妈妈为什么生完孩子没多久就瘦下来好奇。这本《魅力辣妈产后修炼》从健康、体形、育儿、爱情、事业五个方面介绍了妈妈们恢复往日生活的一些奇方妙法，读着非常有意思，不看不知道，一看果然颇有收获。所谓辣妈，作者将初为人母的妈妈分为五型：A型香辣，看不出是妈妈。我有一朋友就是这样，生了宝宝走在街上还有人追求，羡慕死人。B型甜不辣，生完孩子，人虽显老，但教子有方，又是良妻，甜中带辣。C型麻辣，有办法，有点子，交友广泛，个性特别。D型酸辣，人并不漂亮，却能让老公爱到骨子里，让老头的疼爱看得羡慕死人。E型辛辣，职场妈妈，两肩挑，两头皆可兼顾，是现代派独立女性。这五型之外，还有另外一种分法：五项全能，指的是懂保养，懂育儿，懂避疾，懂驭夫，懂职常。先是看分法，再看这五点产后妈妈需注意的地方顿时给人打了一剂防疫针，成为妈妈了，不光是育儿还有这么多事要平衡呢！没这本书之前，大多有苦向朋友们倒，得到的答案也不全面，现在好了，一本书囊括几乎大部分的产后问题，真是贴心呀。仔细看内容，确也如此，五大方面的内容详细——点拨重点之处，比如保养上的脱发、腰痛、肚脐生理痛、皮肤问题等。比如一些敏感的产后健康问题：恶露、感冒、牙痛、乳腺炎、风湿等等。有了孩子也不能忘了老公，不能以孩子为理由忽视老公，作者也针对一些产后与老公沟通的问题作了详细说明。若是生完孩子，想回到职场重拾战场英姿，书中也有一些职场要诀，不过，个人觉得最重要的还是在前面，如何养自己，如何与老公，如何养孩子上。有用，实用，有针对性。2012-12-01 10:21:50

《魅力辣妈产后修炼》

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