

孕妇产后恢复招商加盟 产后恢复招商加盟 馨悦佳人加盟中心

产品名称	孕妇产后恢复招商加盟 产后恢复招商加盟 馨悦佳人加盟中心
公司名称	广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广州市天河区黄埔大道西100号之一707-709房
联系电话	13539429154

产品详情

广东馨悦——产后恢复招商加盟

产后不比平时，减肥一定要循序渐进。有研究表明，每周减重一斤左右，是比较合适的。而且这个减重开始的时间，好放在产后42天之后。

具体怎么减呢？

告诉大家一个黄金口诀：“管住嘴，迈开腿！”控制好饮食，过去老时代的大鱼大肉往往让人摄入过多脂肪。饮食一定要营养均衡，同时可以配合一些温和的有氧运动，比如散步，慢跑。知道你们担心什么，放心，目前的研究并没有发现，饮食控制和配合适当的运动会影响到喂养。当然，运动完出汗后，还是好可以洗个舒服的温水澡再哺乳，不然这一身臭汗宝宝也许会嫌弃。

产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

孕期孕酮的升高，对于黑色素有一定的促分泌作用。所以说几乎个个孕妈咪都是“”。。。有些妈咪脸上还会长出斑，甚至，腋下也会有明显的色素沉着。分娩后，随着的逐步撤退，这些讨厌的黑色素会逐步变淡。这个恢复到孕前水平的时间一般需要6~12个月。产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

在安心等待黑色素变淡的过程中，孕妇产后恢复招商加盟，千万不要忽略了应有的皮肤护理。不建议姐妹们在此时使用美白祛斑产品，尤其是那些铅超标，甚至含有异维A酸的，这些成分有害无益。省下不必要的支出，做好防晒和保湿，才是正确之选。因为孕期分泌旺盛，头发长的多掉的少。产后分泌下降，且头发们就开始纷纷“”。还好，等六个月后水平重新稳定，产后恢复招商加盟，产后脱发基本上就

会慢慢停止。在这之前，想要染发烫发的姐妹们，还是好忍一忍吧。产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

如何减轻产后体重，恢复和管理好自己的身材，是困扰很多宝妈的难题。虽然孕期增重不可避免，一般来说体重指数（BMI）在18.5~23.9之间的正常女性，孕期体重增加的合理值为11~16公斤（包括胎儿、羊水、等），这些增加的重量对宝宝的生长发育至关重要。相较于产前，产后一个月所增加的体重，才是产妇净增长的体重。产后体重管理的目的，就是要减掉这些多余的脂肪。如何科学合理地进行产后体重管理，要做到以下几点。产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

一是合理饮食。产后饮食依然要遵循适量、均衡、多样化的原则。既要保证营养摄入充足，又要避免营养过剩。需要注意的是，每一位产妇的代谢情况不同，因此在营养师评估和指导下的个性化饮食方案是非常关键的。产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

二是适当运动。有研究表明，饮食与运动结合的产后体重管理，要比单纯饮食控制的效果更好。产后躺在床上“坐月子”的时代已经过去，产妇一般在顺产后2~3天就可以开始适当进行产褥期保健运动了，待身体适应后，逐渐增加运动类型、频率和强度。剖宫产术后的产妇，应根据自身状况和恢复情况，缓慢增加有氧运动及力量训练。

三是保持良好心态。不良情绪会使产妇系统功能失调，影响新陈代谢，造成肥胖。此外，产后瘦身不可操之过急，要循序渐进，坚持才是“硬”道理，坚持才能胜利。

产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

合理运动很重要

生完孩子躺在床上可不能恢复我们的身体状态，月子产后恢复招商加盟，想要恢复到之前的水平，我们必须锻炼肌肉。但相信大家已经知道不少，因为产后锻炼而导致腹直肌受损，直接影响到了身体健康的事件。

产后锻炼可不像我们平时想象中的那么简单，一定要通过专门的锻炼方法来进行，才可以变美，又健康。

产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

身体好，自然瘦

有些人是不管怎么锻炼，甚至在哺乳期过了之后开始节食，都不能让自己的体重恢复到原来的水平。但殊不知自己体重不恢复，月子会所产后恢复招商加盟，其实是呵自己的身体本身就没有恢复有关。

腰酸背痛不是没休息好

我想大家都有过腰酸背痛的经历，很多人都会把这归结为自己运动量太大，休息几天就好了。但是对于产后的宝妈来说，腰酸背痛，可不仅仅是没休息好那么简单，还跟营养、劳累、习惯不好挂钩。

产后恢复招商加盟

广东馨悦——产后恢复招商加盟

不能长时间卧床

孕后期还要求走一走呢，出了月子之后还天天都在床上呆着，这可不利于产后恢复。适当的锻炼，适当的补充能量，不仅对我们产后后遗症有缓解，而且还对我们身体的各个，都有好处。

产后恢复招商加盟

孕妇产后恢复招商加盟-产后恢复招商加盟-馨悦佳人加盟中心由广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司提供。行路致远，砥砺前行。广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训具有竞争力的企业，与您一起飞跃，共同成功!