

浙江月子会所产后护理连锁加盟

产品名称	浙江月子会所产后护理连锁加盟
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——月子会所产后护理连锁加盟

产后妈妈都有一个烦恼，不是带孩子，而是身材走样，很多妈妈怀孕前，身材姣好是窈窕女神；产后，就摇身一变承了腰圆膀粗的大妈。

产前衣服全部穿不下，那些美美哒裙子、淑女装都穿不了；照照镜子，看着臃肿不堪的自己，新妈妈肯定很着急，如何减掉身上的赘肉？如何让撑大的腹部回复紧实？尤其在夏天，看着低腰裤、超短裙在眼前晃动，再也按耐不住，都急着想加入这一抹抹风景中。然而，新妈妈怎么减肥才能既不失营养，又能还原曾有的窈窕呢？

月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

瘦身有效的方法当然是运动，加上合理地控制饮食。瑜伽对减小肚子特别有效，它可以加快新陈代谢，消耗身上多余的脂肪，从而使身材更加苗条，试试这6个体式，轻轻松松让小肚子消失

卧英雄坐

卧英雄式是在英雄式的基础上，往后平躺下来，进而伸展腹部肌肉、大腿、臀屈肌、膝盖和脚踝；从而起到强健足弓，拉伸放松双腿酸痛的肌肉；缓和久坐带来的腰酸背痛等办公室疾病。

月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

还能够帮助提高消化能力；缓解带来的痛苦，促进腹部的蠕动，让系统趋于平衡分泌，非常适合久坐办公室一族、长站立走动的教师、护士等人群，每天练习有助于缓解腿部、腰部酸痛的不适感和促进血液循环，天天练习，第二天就能够放松肌肉，效果非常好哦

对于产后妈妈来说，这是一个缓和孕期带来的腰部酸痛好的体式，简单易学，没有风险，帮助体内排出，也能够扶住身体塑形。宝宝睡觉时就可以练习卧英雄式来恢复身体健康。月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

很多女生怀孕之前，可能是A4腰，可能会有人鱼线、马甲线，可是生完孩子后，腹部就变形了，腰腹脂肪堆积非常严重，完全没有腰形和腰线了。

大家以为产后腹部塑形只单单靠脂肪抽吸术就能恢复的身材曲线了，其实不是的。

很多时候，就算产妇生完孩子后节食、锻炼，身材恢复得还不错，躯干和身材都瘦下来了，可是肚皮却依然是松松垮垮的状态。可以参考生了双胞胎的谢娜，就算复出后四肢比较纤细匀称，可是肚子上的皮肤是松垮的，一穿露脐装或者遇水沾湿衣服就会显露无遗。

这就是产后妈妈腹壁松弛的典型的表现，在双胞胎、胎儿大、多次生育的女性中为常见。为什么会这样呢？

月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

女性后，体内的雌孕水平会发生变化，孕会使肌纤维松弛；加上胎儿在内不断成长，增大，腹壁被动膨隆，月子会所产后护理连锁加盟，到了孕后期，过度的张力作用，会使得腹壁皮肤纤维出现断裂，造成腹壁皮肤、肌肉和腱膜等组织的不可逆损伤。

虽然产后皮肤会有不同程度的回缩，但对于双胞胎、大胎儿，或者是本身瘦弱腹壁皮肤薄的产妇而言，回缩程度忽略不计，也就表现出腹壁皮肤松弛、腱膜松弛和腹直肌分离等症状。月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

一些产妇过度补充营养又懒得运动，腰腹的脂肪越堆越多，腰腹变形就会特别严重，因此仅仅依靠术没办法很有效地改善脂肪堆积+腹壁松弛的情况，还是要采用腹壁成形搭配术来改善。

腹壁成形手术是切除明显松垂的下腹壁皮肤软组织和脂肪组织，或两侧腰部的赘肉，同时对松弛的腹部深层脂肪组织进行折叠、收紧的手术，可以地解决腹壁松弛情况和腹直肌分离问题，让腹壁皮肤恢复紧致平滑的状态，肚子更平坦。

月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

孕妈在生产完之后，身体受到了很大的损伤，除了身材会发生变化以外，身体的各个都会出现异常。

身体因此过于虚弱而需要一定的恢复和保养，产后修复不仅可以调理女性的身体，将身体恢复到孕前的状态，而且能够养血，调理心肺，可以有效地保养女性的，促进和能够达到孕前的状态，使女性更加的年轻。

那么产后修复要点和注意事项有哪些呢？我们具体该如何进行产后修复？

月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

产后24小时至3个月内，属于产后恢复的黄金期。

此时，产后的身体为脆弱，各项身体指标均处于严重失衡状态，如果在这段时间内，内脏功能得不到恢复，官得不到复位，很容易拖延恶化成为以后生活中一大遗憾。

产后3个月至半年以内，属于产后女性的理想恢复期。

经过黄金期的恢复，内脏已经基本复位，本身的气、血恢复和肌肉功能也已基本恢复完成，是身体形态、围度塑造的佳时机。

产后半年至一年内，属于产后女性的恢复末期。

在这个阶段，应进行综合体适能训练，重点进行身体局部位置的打造，使身体机能达成佳平衡，平稳过渡到正常生活阶段。

月子会所产后护理连锁加盟

广东馨悦——月子会所产后护理连锁加盟

一阶段

练习方式：轻柔恢复练习；

练习目的：恢复身体功能，增强新陈代谢，有效减重；

运动禁忌：无支撑的蹲、大于10分钟的站立位练习、未结束时倒置体式练习、负重超过宝宝重量的物品。

第二阶段

练习方式：深层肌肉的力量练习，配合筋膜的复位稳定手法和有氧训练；

练习目的：的收紧和拉伸，恢复体型体态，有效；

运动禁忌：开髋练习、负重超过宝宝重量的物品。

月子会所产后护理连锁加盟

浙江月子会所产后护理连锁加盟由广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司提供。广东馨悦佳人健康管理连锁有限公司是从事“产后恢复加盟,产后恢复产品加盟,产后恢复连锁加盟”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：谢总。