

从化月子会所产后康复加盟费「多图」

产品名称	从化月子会所产后康复加盟费「多图」
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——月子会所产后康复加盟费

把握产后塑形黄金期

产后6周到6个月

是产后塑形的黄金期

产妇在分娩后，身体的各项机能需要一段时间恢复，这段时间是不建议进行瘦身塑形的，如果一定要做，月子期间的运动应在师的指导下进行。

我们建议，一般要等到产后42天检查之后，在身体各方面已初步恢复之后，再进行瘦身塑形。

产后半年内，产妇体内新增的脂肪还处于游离状态，未形成包裹状的脂肪，而且皮肤弹性的修复难度较小，这段时间减肥塑身的难度会更低。

半年以后，随着时间的推移，塑身的难度会越来越大。

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

产后应均衡饮食，不要为了减肥而刻意节食，如果因节食造成营养不良的话，不仅危害产妇健康，分泌的质量也会受到影响，不利于宝宝的生长和发育。同时产妇哺乳期间也不要过量饮食，以免造成营养过剩，出现产后肥胖。

产后饮食要保证食物中的各种营养素均衡摄取，选择热量较低的食物及烹调的方式，既可以吃得健康又能达到瘦身的目的。

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

睡眠不足容易导致体失衡，新陈代谢发生异常，出现代谢障碍型肥胖。对于哺乳期的女性而言，睡眠不足也会影响分泌。所以产后妈妈一定要保证充足的睡眠。

自主训练

合理的运动是产后女性瘦身塑形的关键。产妇在身体条件允许的情况下，可以进行一些中等、小强度的有氧运动，让身体更快恢复。

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

很多宝妈在孕前身材婀娜多姿，产后却大腹便便，甚至不敢照镜子，孕前美哒哒的衣服怎么也穿不进去，更有很多女性因此而焦虑、抑郁和苦恼。产后女性想甩掉身上多余的脂肪，想摆脱麒麟臂、萝卜腿、水桶腰，光想是没用的，产后瘦身不要忽视，产后瘦身前，请注意这几大要点。月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

产后瘦身时间不宜过早

有些宝妈刚刚生完孩子就急于瘦身，坐月子期间便开始做些高强度的运动或产后康复操。坐月子是身体恢复的重要时期，也是身体各个生理功能快速复原的重要时期，如恢复，这个时候过分的追求瘦身不但身体没有恢复好，还可能会落下产后后遗症。

我们建议女性产后42天后再开始瘦身。有研究指出，顺产的妈妈产后4-6周开始瘦身，剖宫产的妈妈产后6-8周后再开始瘦身。

不能一味减重，塑性是要点

传统认知中，我们觉得瘦身只要减重就行了。其实，新理念的产后瘦身不止是减重，更重要的塑形，塑形成功后可能你的体重没有降下来，但是你的体态、形体却会非常。因此，产后瘦身的女性不应过分追求减重，而应该努力塑造体态。

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

重视腹直肌分离和松弛

生完孩子后肚子怎么也回不到以前了，拿出以前的裤子，腿能穿进去，腰却拉不上，是因为腹直肌分离，让原本一块的腹直肌分离成两块。患了腹直肌分离，腹壁松弛，腹部储存过多的脂肪，先解决分离是关键，再针对性的进行。此外，生完孩子后松弛或旋移会导致附着在周围的肌肉功能发生改变，所以很多女性觉得臀部下垂了，腰部多了两坨坨肉肉，我们叫妈臀。产后的恢复或矫正对很多女性来说也是非常必要的。

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

怀孕我们看到明显的是妈妈的肚子增大了，而妈妈的肚子增大主要是增大，月子会所产后康复加盟费，增大，主要是因为胎儿在肚子里面慢慢地长大，加上和羊水，而妈妈全身都在为胎儿的成长让路。

妈妈全身的血液循环有所增加，所以心脏的压力会更大，妈妈可能没怀孕的时候一口气上7楼没有问题，但是怀孕之后上2楼可能就气喘吁吁，这主要是因为供血供氧都需要妈妈一个人来完成！

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

怀胎10月对于妈妈来说是一个辛苦的过程，而生完孩子坐月子的关键42天，也是妈妈产后修复非常关键的一个时期！

月子坐好了，妈妈的身体就恢复得好，月子没坐好，可能妈妈会留下各种后遗症，也就是，比如说腰酸背痛，比如说脱垂，比如说身材变形难以恢复！

妈妈在怀孕的时候容易出现两个肌肉的损伤，一个就是腹部，腹直肌容易出现分离，另外一个就是盆底肌松弛。

腹直肌分离容易导致妈妈的肚子大，收不回来。盆底肌松弛，容易导致妈妈产后漏尿，或者是脱垂。

妈妈在坐月子期间不要天天躺在床上，可以起来走动一下，可以活动一下手关节，脚关节，做一些轻微的运动还可以，甚至可以在人员的指导下进行腹直肌修复的训练，和盆底肌康复训练！

月子会所产后康复加盟费

广东馨悦——月子会所产后康复加盟费

妈妈在喂养时需要的各种营养，也就是要均衡，不仅有蛋白质还有脂肪，碳水化合物，维生素，矿物质

，才能让妈妈的营养更好，有助于孩子的成长发育！妈妈在坐月子期间是瘦身减肥的黄金期，这时候妈妈饮食中要注意热量控制，脂肪要控制，不要制的糖，而且多吃蔬菜，多吃一些粗粮，能够增加饱腹感，还能够防止妈妈摄入过多的热量，还能够促进肠道的蠕动，防止，有利于妈妈产后瘦身。月子会所产后康复加盟费

从化月子会所产后康复加盟费「多图」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坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支高素质的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。馨悦佳人——您可信赖的朋友，公司地址：广州市天河区黄埔大道西100号之一707-709房，联系人：谢总。