

月子产后恢复中心加盟 馨悦佳人品牌介绍 湖北产后恢复中心加盟

产品名称	月子产后恢复中心加盟 馨悦佳人品牌介绍 湖北产后恢复中心加盟
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——产后恢复中心加盟

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。产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

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，湖北产后恢复中心加盟，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，月子中心产后恢复中心加盟，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。

产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

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。

产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

如今的年轻小夫妻，走过甜甜蜜蜜的恋爱，迎接向往已久的婚礼，踏进一个全新的阶段，成立自己的小家庭。紧接着很多小夫妻就开始了备孕的议程。虽说备孕看起来是一件顺其自然的事情，但也没有大家想象中的那么简单，毕竟是在考虑孕育一个全新的生命，也肯定希望宝宝健康聪明，在备孕过程中，也有许多的讲究。其实说起备孕，有些过来人会告诉你很简单，而有些则会告诉你，备孕很辛苦。为什么会出现这种情况呢？那自然是和自己本身的身体条件有关。有些人身体条件好，备孕方法科学，怀孕自然简单；有些人身体条件比较差，备孕起来就比较困难，需要先调理好身体，才能顺利怀孕。那么，备孕前要怎么调理好身体呢？产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

养成健康饮食习惯和生活作息

简单来说就是吃好、睡好，在饮食上注意健康、规律，多吃一些维生素含量高的食物；油炸和寒性食物要少吃，好不吃。在睡眠上注意休息，月子产后恢复中心加盟，早睡早起，每天要保证8小时睡眠，不要熬夜。

坚持锻炼

经常锻炼身体，好能选择一项适合自己又能长期坚持的运动，不用太剧烈，比如散步、瑜伽都是不错的选择。

产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

了解自己的生理规律

平时多注意自己的生理规律，记住自己的月经周期，算好自己的排卵期，在排卵期内会大大提高怀孕几率。

放松心情

这一点非常重要，在无论是在备孕前还是备孕过程中，或者是怀孕的过程中，都要保持轻松愉快的心情。俗话说：笑口常开，好运自然来。过度的紧张不仅对备孕不利，反而还会影响，影响备孕的效果。

产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

有一个新手妈妈，产后复查的时候医生建议她进行盆底肌的修复，宝妈则认为自己年轻身体素质好，医生是为了多收费，没有当回事。

结果产后五个月，开始频繁漏尿、漏屎，再去医院检查，是因为盆底肌恢复的不好，所以导致了这些症状的发生。

盆底肌是盆底部的肌肉，正常盆肌底就像一张吊床，兜住膀胱、前壁，和后壁、直肠，这张吊床承担着整个盆底的重量。产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

为什么产后需要进行盆底肌修复有数据表明，产后的女性，月子产后恢复中心加盟，大约一半存在不同程度的盆底肌功能障碍，初产后没有尿失禁的人，产后5年尿失禁发病率在19%。

很多老年女性出现漏尿问题，以为是年龄大了身体问题，其实多数原因是产后盆底肌没有恢复好，不过有的人在产后就发现了，而有的人到年龄大了才显现出来。

女性在怀孕以后，从一个小拳头逐渐慢慢长大成为一个大西瓜，这期间无论是腹部还是内脏都承受着一些挑战，而这些挑战一部分向上导致腹直肌分离，另一部分则分担到盆底，由盆底肌肉来兜住这些重量。

生产过后，这些重量消失，但是曾经造成的肌肉压缩并没有恢复，这就需要刻意的修复，来恢复这些肌肉群的位置以及弹力。

产后恢复中心加盟

广东馨悦——产后恢复中心加盟

其实盆底肌在产后都有一个自然恢复的过程，无论做不做，都会有好转，但是就像衣服上的压痕，你用衣架撑起来挂着肯定不如用熨斗烫平效果好。

大多数盆底肌可以自然恢复，但恢复到孕前状态比较难，所以好能干预一下，进行大程度的修复。

一般都建议产后42天至6个月内进行。超过6个月，修复的效果就没那么好了。

产后恢复中心加盟

月子产后恢复中心加盟-馨悦佳人品牌介绍-湖北产后恢复中心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。