

- 타이틀 : 산후 골반 리셋 다이어트
- 저 자 : 우수다 사유리
- 페이지 : 160
- 장 르 : 임신, 출산, 다이어트
- 발행일 : 2015년 6월 17일
- ISBN-13 : 9784761270971



많은 예비 엄마와 산후 엄마가 실감. 임신 전보다 깨끗하고 건강한 몸이 될 수 있다! 새우등, 건초염, 요실금, 요통, 다리부종...등 순식간에 해결! 임신 초기부터 안전하게 할 수 있고 산후 효과 최고!

<내용 소개>

"산후 2개월만에 임신 이전 바지가 무리없이 입을 수 있게 되었습니다" I·K 씨 29세

"산후 10개월에도 떨어지지 않았던 체중이 이 방법으로 확실하게 줄어들고 허리 사이즈도 돌아 왔습니다" Y·S 씨 40세

"나도 이 프로그램으로 임신 전보다 마이너스 7킬로 감소를 계속 유지 중!"- 저자 새우등, 건초염, 요실금, 요통, 부종...등 순식간에 해결할 수 있습니다!

<저자 소개>

우수다 사유리

척추 지압 요법사. 자세 교육 지도사. 토라노몬 카이로프랙틱 부원장. 지금까지 여성을 중심으로 도합 1만 명의 시술을 해온 경험과 자신의 임신 출산 경험에서 출산 전후의 여성이 안고 있는 체형 변화와 컨디션 부진을 개선하기 위해 기존 프로그램을 개발 제안. 자신도 이 프로그램을 통해 원래의 체형으로 돌아왔을 뿐만 아니라 임신 전 체중보다 마이너스 7킬로 감소를 유지하고 있다. 여성의 라이프 스타일이 크게 바뀌는 결혼, 임신, 출산을 계기로 "사랑 받고 나답게 살기"를 생각해 주셨으면 하는 바람에서 메일 매거진 이벤트 세미나를 통해 몸과 마음과 자세에 관련된 중요한 일을 전하는 활동을 하고 있다.

<목 차>

Part1 골반의 왜곡을 재설정하고 깨끗한 몸매로 돌아가려면?

Part2 깨달았을 때에 바로 시작! 산후 골반 리셋 다이어트의 기본

Part3 신경 쓰이는 부분을 아름답게! 파트 별 리셋 다이어트

Part4 임신 초기부터도 안전! 산후 체중 증가를 예방하기 위해 임신 중에 하고 싶은 것

Part5 산후 피로와 결림을 해결! 생활습관을 개선하고 반짝이는 나날을 보내자