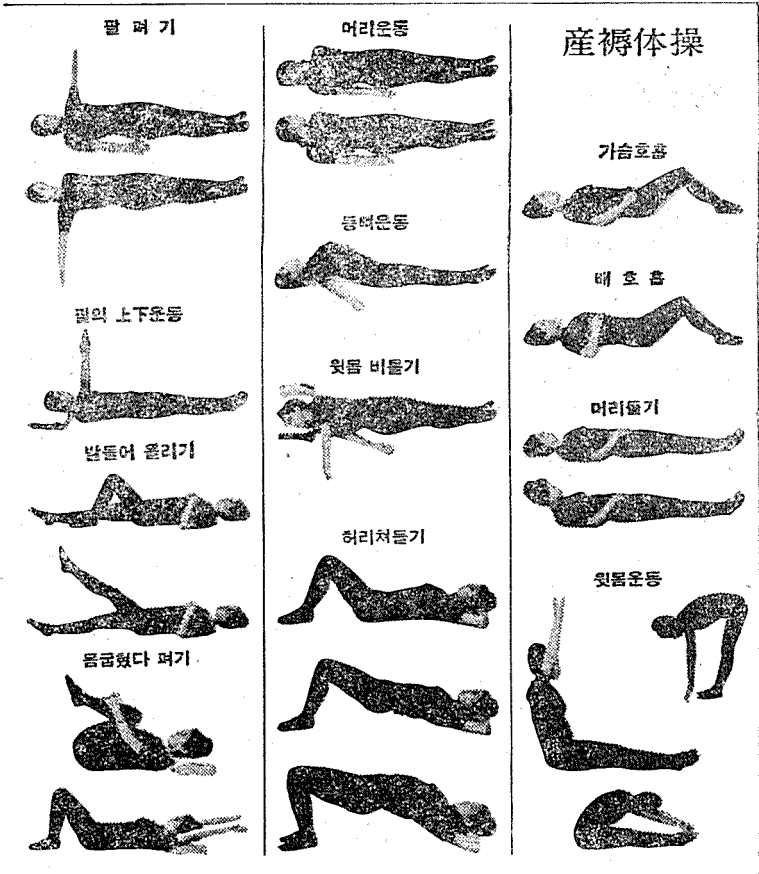




주부교실

산욕체조

간난 애기를 낳은후 낳기 전에 비하여 체형이 변하여 이전의 의복이 입을수 없다고 한탄하는 사람이 많아졌습니다. 그러나 산후 일시적인 것은 별수가 없습니다. 출산후의 노력에 의하여 점차 원상으로 되돌아갈 수가있 으니까요. 병원에 있을때



의 체조를 소개하였습니다만, 퇴원 후에도 새로 이것을 발전시켜 계속 해야합니다.

수유로 인하여 높은카로리를 섭취하던 어머니가 수유를 중지한 후 그 버릇이 남아 있어 운동부족이 되려는 비만형이 되어 버립니다.

산후의 체중이 이전보다 10킬로그램 이상 늘지 않도록 매일 노력하여야 할 것입니다.

1개월정도 운동으로 이상이 없으면 보통의 미용체조를 시작하여도 상관 없습니다.

<이 영 속>