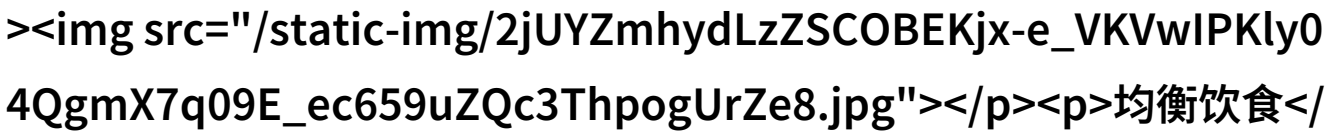
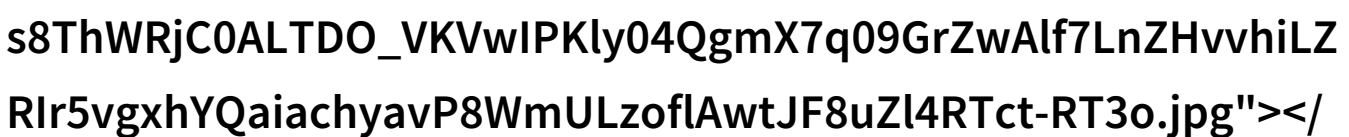


美丽妈妈的五个秘诀

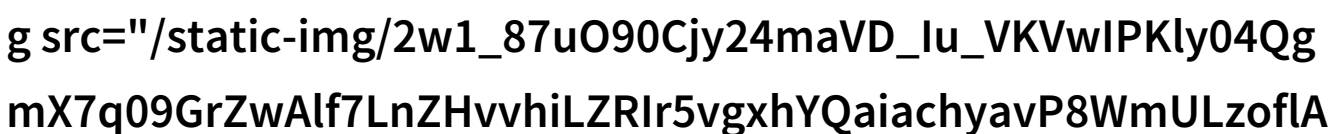
在这个充满竞争的时代，母亲们如何保持自己的外表和内在魅力已经成为很多人关注的话题。漂亮妈妈5是对那些努力维持自己青春活力的母亲们的一种致敬，它不仅仅是关于外貌，更是在于一个健康、积极向上的生活态度。以下是一些让你也能成为漂亮妈妈5的秘诀：

均衡饮食

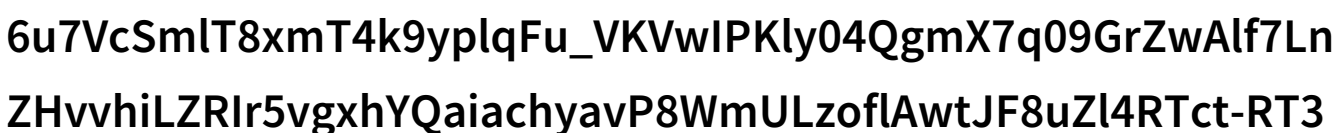
为了保持体重稳定且营养均衡，需要合理规划每日饮食结构。这包括多吃蔬菜水果、全谷物以及优质蛋白源，同时控制高糖、高脂肪食品的摄入量。此外，每天都要确保有足够的水分摄入，因为水分对于皮肤和身体健康至关重要。

定期锻炼

定期进行体育锻炼不仅可以帮助减少体重，还能提高心血管健康，并增强肌肉力量。但这并不意味着每次都要去健身房跑步或举重，而是可以通过家务活动如清洁、搬运行李等来达到锻炼效果。另外，适当的瑜伽或太极练习也有助于放松身心。

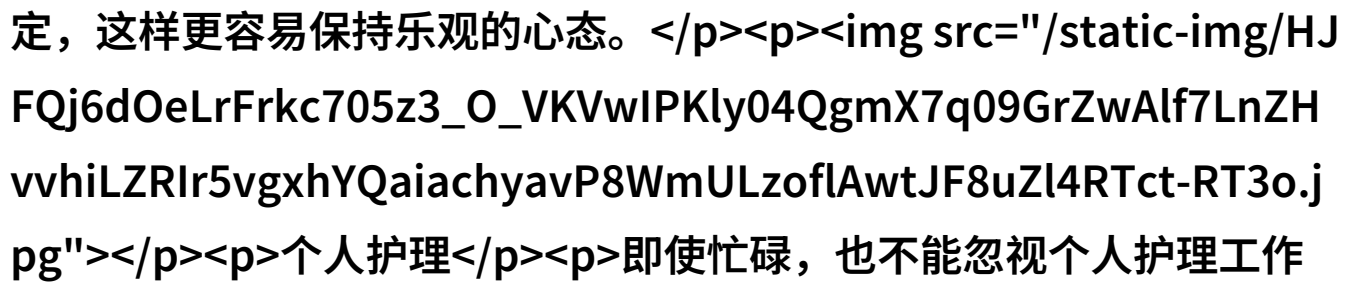
充足睡眠

充足而又深沉的睡眠对于恢复身体功能至关重要。在保证夜间7-8小时睡眠的情况下，可以通过午休或者小憩来补充不足的地方。不过切忌在床上玩手机或看电视，这会影响到你的睡眠质量。

心理平衡

心理状态直接影响到我们的整体形象。不断地面对压力可能会导致情绪波动和生理反应，如头痛、消化不良等问题，因此学会放松，比如冥想或者深呼吸，是非常重要的心理调

节方法。而且，在日常生活中，要学会感恩，不断地给予自己正面的肯定，这样更容易保持乐观的心态。



个人护理

即使忙碌，也不能忽视个人护理工作。这包括了日常清洁仪式，比如洗澡时使用温暖淋浴液，或使用毛巾轻柔擦拭干净；妆容打造，让自己看起来更加精神焕发；同时，定期做一次专业的人脸护理，如磨砂剔除死皮细胞，以及按摩促进血液循环，对提升皮肤光泽有很大帮助。

总之，成为漂亮妈妈5并非一蹴而就，而是一种持续不断努力和自我管理的过程。只要坚持这些原则，一直以来都是精彩纷呈的人生旅程，你也能够拥抱这样的美丽与活力。

[下载本文pdf文件](/pdf/588127-美丽妈妈的五个秘诀.pdf)