

**LOSE
THAT
BABY
FAT**

健康的运动方式：

不用过度节食，没有不切实际的运动项目，不需要受苦就能变苗条，而且还能从其他新妈妈那儿获得非常实用的经验。

产后瘦身 DIY

10 分钟让你魅力重现

[美] 拉莱·恰芭 / 著

京华出版社

好莱坞明星
教练 瘦身秘笈

LOSE
THAT
BABY
FAT

产后瘦身

DIY

10分钟让你魅力重现

[美] 拉莱·恰芭◎著
灵思泉 蒋亮智◎译

京华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

产后瘦身 DIY/ (美) 拉莱·恰芭著; 灵思泉等译. —北京: 京华出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-80724-327-4

I. 产... II. ①拉... ②灵... III. 产妇—减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160378 号

LOSE THAT BABY FAT: BOUNCING BACK THE FIRST YEAR AFTER HAVING A BABY
by LAREINE CHABUT WITH FOREWORD BY SHERYL A. ROSS, M. D.

Copyright: © 2006 BY LAREINE CHABUT

This edition arranged with BROWNE & MILLER LITERARY ASSOCIATES
through BIC APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 JINGHUA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

产后瘦身 DIY

作 者 (美) 拉莱·恰芭

翻 译 灵思泉 蒋亮智

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京普瑞德印刷厂

开 本 787mm × 960mm 1/16

字 数 125 千字

印 张 11

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-327-4

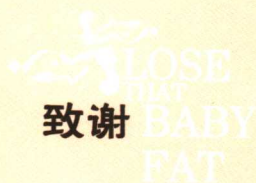
定 价 25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

给我亲爱的女儿贝拉

是你给了我这份爱，
每天激励着我，
去做一个更好的母亲。

深爱着你的
妈咪



写作时，我总是文思泉涌，笔不释卷，常常一坐就是好几个小时。好在我的老公鲍比和女儿贝拉使我相信我有能力完成任何事情。书中所讲的都是发自内心的，也可算得上是我们三个人的私事。在这个漫长的写作过程中，都有他们的陪伴和鼓励，我对他们的谢意无以言表。

我的编辑马特·哈珀给我提供了最为宽松的预算（哈哈！），并为我能写出最佳水平的作品而出力颇多，也值得我浓墨重彩地感谢一番。当然，还要谢谢以埃文斯（M. Evans）为家的丹尼尔·伊根·米勒。

感谢帕特丽夏·巴勒斯特罗斯，为本书中的运动方案提供了技术指导。她是一名指导视觉障碍人士的教练，对运动训练和图片拍摄都极具天赋与热情，对细节也十分关注。多谢了，帕蒂。

蒂尔登·帕特森是一位杰出的摄影师，他曾建议我们以家庭作为拍摄地点，使图片更为真实、自然。另外，也要感谢化妆师凯瑞·赫塔。他们俩的共同努力使我看起来更像一位美丽而性感的新妈妈。

感谢耐克公司和汉密尔顿传奇（Saga Hamilton）公司，他们为我提供了所有的服装，并在我的事业之初就开始给我以支持。多谢你们长期以来的信任。

谢谢 SPRI 制造商和托妮·埃克特为拍摄图片提供的优良设备。在如此紧张的时间内，他们的帮助非常珍贵。

莫利·罗伯、艾里森·罗伯、特蕾西·罗森塔尔、班尼特·罗森塔尔，图片拍得好看，是你们的功劳！

感谢这些母亲们向本书倾诉了她们的故事和种种不安全感：她们是凯利·宝娜露、劳拉·斯坦利、埃琳·纽曼、查莉提·布洛克曼、凯思琳·安妮·亨特、罗拉·斯达、希瑟·麦克唐纳·托拜厄斯、谢丽尔·多夫曼、珍娜·希尔、阿黛尔·克莱森、埃兰纳·科尔涅里乌斯，我由衷的谢谢你们！

2001 年，我的宝贝女儿贝拉还没有出世，当时我满脑子想的都是我自己。我可以随意选择去上瑜伽课还是去练习跆拳道，心情不好时会去看电影，或到新开的饭馆随便吃点什么。之后我便怀孕了。大家告诉我说我的生活会有很大的变化，果然，他们说对了，似乎就是在一夜之间，一切全都变了。

现在，我每天在家里锻炼，租了一堆电影碟片，亲手为家人做晚餐，而不是去饭店。你问我是否会抱怨？完全没有！我不希望把自己的人生透支在这个奔忙的世界中。我甚至觉得现在所做的才是我这一生中最重要的事情。我只不过是希望自己对时间的掌握能够更加得心应手一点，好让我在这长长的一天之中，把每件事情都安排得妥当些。

也许你会问我，如果可以的话，我是否愿意用产后的身材换回生育前的身材呢？我认为这是个很没劲的问题。我要问的是：为什么没有人认为我产后仍然愿意保持着六个月身孕的体态呢？为什么有些人（放松，我不会在这里点名的）会让我带几条牛仔裤到医院，好在出院时穿呢？多么荒谬！他们恐怕不是和我们生活在同一个星球上吧？根据美国妇产科学会的

调查报告，每年怀孕的女性中有 80% 的人所增加的体重超过 25 至 35 磅（约 10 ~ 16 公斤）的建议增重值。信不信由你啦，我和我的朋友以及其他女性有过交流，她们都超出了这个数。唉，我们现在才知道实际情况，要把赘肉减下去看来似乎很难，尤其是那最后的 10 磅（约 5 公斤）！

这些都在激励我来写这本书。如果你对我上面所说的有所共鸣，那么，恭喜你，你已经站在了正确的队伍里——我简直要说是英明的队伍！我的书或许并不适合那些超级名模或电影明星——那些必须要在 30 天内甩掉 30 磅、火速恢复产前身姿的人。这是一本比较现实的健身方案指南，完全为你而设计：一位想要在产后一年内甩掉赘肉的真正的母亲，没有私人教练、家庭保姆、私家厨师，也不愿意做腹部拉皮整形的女人。

本书最值得称道的地方在于将产后一年的运动分解成逐月完成的简易健身方案。每个月，你可以按照一份简明的清单逐步体验瘦身乐趣。我把这个清单叫做基准表，和为你测量宝宝的成长变化做的基准表差不多。

另外，在书中添加了一些和你一样的新妈妈的生育故事，以及关于她们产后身材变形和心态变化的勇敢讨论（谢谢所有和我分享的妈妈们）。因此，如果你按照本书所给出的方案达到了减肥的目标，重获全新的自我，再翻开此书时一定会露出会心的微笑，我也将备感欣慰！

和宝宝新鲜的小生命的相处是忙乱、甜蜜而又不可思议的过程，愿本书能够陪你轻松度过。那么，趁宝宝还没有睡醒，让我们开始吧！



瘦身前你应该知道的

作为三个淘气小男孩的母亲和一位忙碌的医生，我很清楚作为一名新妈妈的艰难。实际上，也许你根本就没有时间坐下来把这本书看完。无疑，产后的日子对我们所有人来说，就像是经历了一次感情上的大起大落。如果在婴儿出生后就立刻进入到运动状态，你会在各个方面获益。运动会增强你的新陈代谢，给你带来更多的能量，并帮助你减少怀孕时期所增加的脂肪，它也能减轻精神上的压力，给你带来平静安宁的感觉。健身方案对心灵的益处应该成为在孩子出世后你开展运动计划最重要的理由。

作为《让我们一起来健身》（《Expecting fitness》）和《与简·西摩一起带大双胞胎》（《Two at a Time: Having Twins with Jane Seymour》）的医学顾问，我知道此时你对运动恢复身材的计划满怀疑虑。下面的文字将回答我和你们最常碰到的一些问题。如果你还有在此我未能回答的

问题，请向妇产科专家寻求帮助，平和地渡过向母亲转型的过程。

什么时候才能开始锻炼？

如果你是自然生产，何时开始运动取决于你的身体和精神状况以及你的分娩过程。如果你进行的是手术生产（包括外阴切开手术），你必须在产后三至四周后才能开始做即使是最简单的运动。这还取决于你的伤口痊愈的时间。如果属于普通的自然分娩的情况、做过小型的外阴手术，那么，只要你自己感觉到没有什么问题，就可以开始运动了。

本书第1章中提到的凯格尔运动（女性能够通过中断或开始小便来判断骨盆底肌群的位置）应该在怀孕期间就开始做，产后也应当坚持。每天做这项运动二十至三十次，能够使你获得强壮的骨盆底肌群，同时还能减少由于阴道生产带来的小便失禁的发生。阴道生产会使骨盆底肌群变得松弛，所以，凯格尔运动可以成为任何锻炼方案的一部分。另外一个不期而至的收获是，凯格尔运动能够帮助提升女人和男人在性方面的愉悦感。

正如在本书第2章中提到的，步行也是一项极好的运动。在你迈向更高级的心血管保健方面的锻炼阶段之前，步行对于你目前的时间表来说是再好不过的了。不过，需要注意的是，在产后第一个六周内，你的关节还是很松弛的，这会影响你的协调能力和平衡能力。因此，你应该在获得医生的许可后再慢慢起步。

另外，剖腹产是一项比较大的外科手术。仅仅是缝线的消融就需要

四周的时间。当你有了这个概念之后，才能根据阴道生产康复的要求设定锻炼计划。步行、抻拉练习以及凯格尔运动是一直都可以进行的运动，但是更为剧烈的心血管运动最好在咨询过产科医生后进行。

恢复到产前的身材

恢复到产前的身材受诸多因素的影响：怀孕期间的运动状况、你增加的体重数量、你的生产过程，以及你的产后进行锻炼的动力的大小。我发现，那些产后六周只需要减掉 10 磅左右的人是比较幸运的，但是，这种人也比较少。我告诉我的病人们达到这种状态大概需要九个月左右的时间。因此，如果你想恢复产前的身材，那么你至少要等九个月至一年的时间。持续性、动力、决心和遗传因素都是你能否瘦身成功的关键因素。

这本书能帮助你成功瘦身！

本书回答了你所关心的很多问题，如产后面临的身心状况以及如何安排每个月运动计划，它能帮助你从现在开始形成一生的良好的运动习惯。对于新妈妈们来说，该书其他极为重要的特点也值得一提：

- 在每一章的第一页都有一张清单，包括“你的状态”、“你的身材”等内容，帮助每位妈妈在人生极为重要和不断变化的特殊

时期，更好地了解自己每个阶段将会取得的进展，这是难能可贵的。

- 该书加入了一些读者的反馈信，那些充满鼓励和支持的话语既有益身心又令人鼓舞，让新妈妈们在身材尚不能尽快恢复之前，感到自己是和很多人在一起的。
- 该书将运动项目分割开来，使你能够在每一个阶段有针对性地锻炼身体的某一个部位，是既实用又有效的办法。同时，这也会帮助运动中的你记录自己在每个月取得的进步。

毫无疑问，书中的常规练习部分是适合每一位健康的孕妇和产后的女性的，因为这些练习在心血管、新陈代谢和生物学方面有较好的效用。在过去的十年中，对于孕期和产后的运动，人们的接受程度发生了巨大的改变。在拉莱·恰芭的这本书中，作者用广博、优美、幽默的语言讨论在产后一个比较现实的阶段内以一种健康的、非强迫的、易于行动的方法恢复身材。如果你是一位产后不久的母亲，并渴望在身体和情绪上找到较好的自我控制方式，那么该书无疑是最好的选择。

雪莉尔·罗斯

圣约翰医院

桑塔·莫尼卡，加利福尼亚

东方智库会员服务卡

感谢您对“东方智库”系列图书的认可与支持。当您购买了东方智库系列图书的任何一本书后,请将服务卡邮寄给我们。您将马上成为东方智库俱乐部的会员,不定期地收到东方智库最新的图书信息和相关资讯,并获得购书的折扣优惠。

为了更详细地了解您的阅读习惯和个性化的服务要求,我们正在进行读者调研。您的每一个建议都可能成为我们今后编辑、选题的依据。您的个人信息将被妥善保存,并将只用于把我们的书做得更好。

智慧在东方飞扬,来吧,我们期盼着您的参与!

请您参与

1. 您购买《产后瘦身 DIY》的时间是_____年_____月

2. 您是通过何种途径知道和购买本书的?

☐ 他人推荐 ☐ 逛书店 ☐ 机场 ☐ 培训班、教材

☐ 报纸、杂志 ☐ 网络 ☐ 邮件信息

3. 请您在以下几个方面对本书给以评价

	很好	好	一般	差	很差
书 名	☐	☐	☐	☐	☐
专 业 性	☐	☐	☐	☐	☐
实 用 性	☐	☐	☐	☐	☐
观念新颖	☐	☐	☐	☐	☐
装帧质量	☐	☐	☐	☐	☐

4. 您当初是怎么决定购买这本书而不购买其他相关书的?

☐ 它确实写得很好,符合我的要求

☐ 虽然它写得一般,但已经是我看过的所有相关图书中最好的

☐ 没办法选择,我找不到其他相关图书

☐ 公司要求购买的,或相信专家及同事的推荐

☐ 其他 _____

5. 这本书的哪些因素能促使您决定购买?(按重要度排序,请填写阿拉伯数字)

____书名 ____封面 ____目录 ____内容 ____文笔通俗 ____定价 ____专业性

6. 您认为这本书的定价为多少更为合理?

A. 20 元以内

B. 20-25 元

C. 25-30 元

D. 30 元以上

(背面还有,请填写)

7. 您觉得这本书哪部分写得最好,为什么?

8. 该书的上述内容中,您觉得哪部分内容可以突出些? 哪部分简化些?

9. 您认为本书还需要改进的地方是?

10. 您对本社图书方面的出版建议是?

..... 您的个人资料

姓名:_____ 性别: ☐ 男 ☐ 女 出生年月:_____年_____月

文化程度: ☐ 硕士以上 ☐ 本科 ☐ 大专 ☐ 高中/中专/技校

工作单位:_____ 职位:_____

通信地址:_____

邮政编码:_____ 电话:_____ E-mail:_____

..... 请与我们联系

地址:北京市海淀区交大东路 60 号舒至嘉园 3 号楼 1101

邮编:100044

电话:010-62232804

传真:62237044

E-mail:morch@vip.sina.com

京华出版社

联系人:郑春蕾

手机:13701253668

LOSE
THAT
目录 BABY
FAT

致谢

作者的话

序

第 1 章 现在就开始：别找任何借口！

1

恭喜你，新妈妈！你完成了一件了不起的事：你把一个新的生命带到了这个世界，这个生命将永远改变你的人生。在过去大约 9 个月的时间里，为了孕育它，你的身体发生了神奇的变化。尤其在分娩这个最具挑战性的过程中，你可能觉得自己被扭曲抻拉到无法想像的地步，但是你最终做到了。

从产房出来后身材的变化和感受…… / 3

信不信由你！ / 4

这些都是借口！ / 5

早开始，低目标 / 10

不要把瘦身目标放到最后 / 12

运动时穿什么好呢？ / 15

需要哪些装备？ / 17

轻轻松松开始运动 / 19

最后要说的 / 20

第2章 产后6至8周：步行与抻拉

21

来说说步行吧。步行是在产后六至十二周我推荐的最为重要的运动方式，因为它能够很好地消除因睡眠不足带来的疲惫感，并提升你的能量水平。步行还能够帮助你拉伸臀部肌肉，从而使骨盆底肌收紧，并促进血液循环。重要的是，新妈妈必须在产后六周的检查中获得医生对运动的许可，才能开始锻炼。所以步行是最合适的运动项目，它对你的身体十分有益。

把步行时间拆分开 / 23

具体的方案 / 26

健身球上的抻拉练习 / 27

休息好了吗？ / 34

第3章 产后第3个月：平坦而结实的腹部

35

本章包含的训练方案能够最好地帮助你重新拥有坚韧的腹肌，对增强骨盆底肌群也大有裨益。在开始之前，你可以先通过步行或伸展运动来热身，使心脏跳动加快，血液流通更顺畅。建议以下列运动中的四套安全又简单的动作开始，一周做三至四次。等你的核心区变得更壮、腹部也变得更有力时，试着在每天的运动量增加一些本章中列出的其他更具有挑战性的动作吧。

罗马不是一天建成的，不要急于求成！ / 46

第4章 产后第4个月：线条优美的手臂和胸部

47

本章介绍了一组需要在健身球上完成的手臂和胸部的高强度运动。使用健身球将使你更快地看到成效，因为当你坐在球上进行手臂和胸部运动时，还收紧了核心肌群。你还需要一条长度合适的弹力带，能在健身球周围的各个方向活动。在关节部位，弹力带比哑铃使用起来更方便。它在增强和收紧你的手臂和胸部肌肉的同时，能够增加你的柔韧性。

出门度假 / 55

第5章 产后第5个月：诱人的翘臀

57

当身体的某些部位向外突出了那么多以后，一般情况下不可能再还原了。你的胯不可能像以前那么小了，你的身体中段可能堆满了松弛的皮肤，无论怎么节食，也回不去了。不要因为这些而难过：相比这些小小的“瑕疵”，你已经取得了很大的成功！你可能永远都难以拥有以前的尺码了，但是你可以在现有的基础上做一些收紧和加强的练习。最应该开始训练的地方就是你的胯部和大腿，因为这是体内多余脂肪的“储藏室”。

健身球臀部练习 / 59

为不断取得进展而努力 / 68

第6章 产后第6个月：性感的肩部和上背

69

不管你信不信，这已经是你产后的第六个月了，但是，路还很长，你才只走了一半！所以，让我们来算一算，在向恢复身材的目标迈进的过程中，你正处于什么样的状况。

路很长，你还只走了一半！ / 71

针对肩和上背的运动方案 / 71

加起来就会很多 / 77

第 7 章 产后第 7 个月：修长的美腿

79

到产后第七个月的时候，你的体围加起来可能会比刚生下小孩后瘦 15 英寸，这是指胸围、腰围和臀围减少的总和。七个月的功劳还不错吧？生小孩前的衣服差不多能穿上了，但是腿和胯可能要比原来粗一点——记住，并不是所有的部位都会同时回到原来的尺寸。现在是锻炼双腿的时候了，很快你就能穿上以前的裤子了！

跳绳有哪些好处 / 81

跳绳的规则 / 82

让我们跳起来吧 / 84

整理一下宝宝的东西 / 86

第 8 章 产后第 8 个月：开始全身运动

87

信不信由你，有些女人发现，自己生完孩子后身材反而更好了。例如，有些妇女产后会增加一些曲线感，显得更有女人味了，还有些人确实减掉了许多肉，变得更加苗条。不管你的情况如何，本章提供的全身训练对每一位新妈妈都会有用，从开始到做完不会占用太多的时间，你甚至来得及在宝宝打盹醒来之前去冲个澡。

把所有的加起来 / 89

热身练习 / 90