

# 产后瘦身

## 倒计时90天

华丽回归瘦美人 瘦身倒计时90-48天  
和谐身心+恢复体力 瘦身倒计时47-20天  
活跃肌肉群+重塑美体 瘦身倒计时19-1天  
塑型消脂+降低热量 收紧中段肌肉群  
打造直挺脊背曲线 抢救美腿

她品时尚课题组 主编

# 产后瘦身

倒计时90天

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Inc.

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（C I P）数据

产后瘦身倒计时90天 / 她品时尚课题组主编. — 北京：电子工业出版社，2013. 1

ISBN 978-7-121-18809-1

I. ①产… II. ①她… III. ①产妇—减肥 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第253619号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

文字编辑：施易含

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：5.5 字数：138千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：26.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# Contents 目录



## 第一篇

### 产后快速瘦身 倒计时

华丽回归瘦美人

- ◆ 1. 妊娠和分娩，对瘦身的影响究竟有多大次开发 8
- ◆ 2. 为何说产后90天是瘦身黄金期 10
- ◆ 3. 用好产后瘦身避雷针，健康先行为上 12
- ◆ 4. 明确瘦身目标才能事半功倍 14
- ◆ 5. 便签随身带，90天新妈妈产后瘦身计划 16

## 第二篇

# 产后瘦身倒计时 90-48天

和谐身心+恢复体力



### 第1章

### “三B”瘦身美食

不影响哺乳、不挨饿、不发胖

- |       |                    |    |
|-------|--------------------|----|
| ◆ 1.  | “月”补越靓，月子期就打好美丽基础  | 21 |
| ◆ 2.  | 产后恢复期饮食关键：恢复肠道功能   | 24 |
| ◆ 3.  | 勾勒新妈妈月子期所需超能营养素结构图 | 26 |
| ◆ 4.  | 营养、瘦身、美味，蔬菜是助力     | 28 |
| ◆ 5.  | 产后第1周的营养计划及美味推荐    | 30 |
| ◆ 6.  | 产后第2周的营养计划及美味推荐    | 33 |
| ◆ 7.  | 产后第3周的营养计划及美味推荐    | 36 |
| ◆ 8.  | 产后第4周的营养计划及美味推荐    | 39 |
| ◆ 9.  | 产后第5周的营养计划及美味推荐    | 42 |
| ◆ 10. | 产后第6周的营养计划及美味推荐    | 45 |

## 第2章

### 瘦身和运动共舞—— 散发超有效身形恢复信号

- ◆ 1. 产后瘦身：不是不行，而是不能用错方法 49
- ◆ 2. 新版产后恢复运动，奉上不一样的瘦身感觉 51
- ◆ 3. 提臂运动，玉手帮你升元气 54
- ◆ 4. 产后超IN骨盆塑身操，摆正骨盆So Easy 57
- ◆ 5. 高龄妈咪肩颈小动作，缓解月子期全身僵硬 60
- ◆ 6. 转动脚丫，灵活双腿助排毒 64



## 第三篇

产后瘦身倒计时  
47-20天

活跃肌肉群+重塑美体

## 第1章

### “双T”瘦身美食—— 提高代谢率&剔除体内残毒

- ◆ 1. 瘦身基础期饮食关键：  
均衡营养避免脂肪过剩 71
- ◆ 2. 产后第7周的营养计划及美味推荐 73
- ◆ 3. 产后第8周的营养计划及美味推荐 74
- ◆ 4. 产后第9周的营养计划及美味推荐 76
- ◆ 5. 产后第10周的营养计划及美味推荐 78

## 第2章

### 瘦身和运动共舞—— 产后瘦身，要让肌肉动起来

- ◆ 1. 收紧中段肌肉群，产后瘦身腹部排第一 81
- ◆ 2. 床上锻炼，照样能让肌肉暖和起来 83
- ◆ 3. 载歌载舞，疏通燃脂新通道 87
- ◆ 4. 轻盈椅子操，休息中唤醒瘦身细胞 91
- ◆ 5. 另类扩胸运动，紧实胸肌矫正胸形 93
- ◆ 6. 舒展脊柱操，高龄妈咪也能挺直脊背 96



# 第四篇



## 产后瘦身倒计时 19-1天

塑形消脂+降低热量

### 第1章\* “双J”瘦身美食—— 解决便秘&净化血液

- ◆ 1. 瘦身高峰期饮食关键：  
巧妙饮食搭配减少热量摄入 101
- ◆ 2. 产后第11周的营养计划及美味推荐 102
- ◆ 3. 产后第12周的营养计划及美味推荐 105
- ◆ 4. 产后第13周的营养计划及美味推荐 108

### 第2章\* 瘦身和运动共舞—— 优雅变身，玲珑曲线又回来了

- ◆ 1. 从头瘦到脚，灵活肩颈击退肩周炎 112
- ◆ 2. 甩掉因抱宝宝过多而引发的双臂赘肉 114
- ◆ 3. 抬头“挺”胸，让上身舒展更优雅 117
- ◆ 4. 压缩背部，和背部脂肪说bye bye 119
- ◆ 5. 新妈妈精心打造美丽小腹 122
- ◆ 6. 生过孩子的女人也可拥有小蛮腰 124
- ◆ 7. 收紧臀大肌，新妈妈的翘臀让女人  
味升级 126
- ◆ 8. 高龄产妇抢救美腿，  
彻底击败孕期水肿腿 129

她品时尚课题组 主编

# 产后瘦身

倒计时90天

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Inc.

北京·BEIJING

# Contents 目录



## 第一篇

### 产后快速瘦身 倒计时

华丽回归瘦美人

- ◆ 1. 妊娠和分娩，对瘦身的影响究竟有多大次开发 8
- ◆ 2. 为何说产后90天是瘦身黄金期 10
- ◆ 3. 用好产后瘦身避雷针，健康先行为上 12
- ◆ 4. 明确瘦身目标才能事半功倍 14
- ◆ 5. 便签随身带，90天新妈妈产后瘦身计划 16

## 第二篇

### 产后瘦身倒计时 90-48天

和谐身心+恢复体力



#### 第1章

#### “三B”瘦身美食

不影响哺乳、不挨饿、不发胖

- |       |                    |    |
|-------|--------------------|----|
| ◆ 1.  | “月”补越靓，月子期就打好美丽基础  | 21 |
| ◆ 2.  | 产后恢复期饮食关键：恢复肠道功能   | 24 |
| ◆ 3.  | 勾勒新妈妈月子期所需超能营养素结构图 | 26 |
| ◆ 4.  | 营养、瘦身、美味，蔬菜是助力     | 28 |
| ◆ 5.  | 产后第1周的营养计划及美味推荐    | 30 |
| ◆ 6.  | 产后第2周的营养计划及美味推荐    | 33 |
| ◆ 7.  | 产后第3周的营养计划及美味推荐    | 36 |
| ◆ 8.  | 产后第4周的营养计划及美味推荐    | 39 |
| ◆ 9.  | 产后第5周的营养计划及美味推荐    | 42 |
| ◆ 10. | 产后第6周的营养计划及美味推荐    | 45 |

## 第2章

### 瘦身和运动共舞—— 散发超有效身形恢复信号

- ◆ 1. 产后瘦身：不是不行，而是不能用错方法 49
- ◆ 2. 新版产后恢复运动，奉上不一样的瘦身感觉 51
- ◆ 3. 提臂运动，玉手帮你升元气 54
- ◆ 4. 产后超IN骨盆塑身操，摆正骨盆So Easy 57
- ◆ 5. 高龄妈咪肩颈小动作，缓解月子期全身僵硬 60
- ◆ 6. 转动脚丫，灵活双腿助排毒 64



## 第三篇

产后瘦身倒计时  
47-20天

活跃肌肉群+重塑美体

## 第1章

### “双T”瘦身美食—— 提高代谢率&剔除体内残毒

- ◆ 1. 瘦身基础期饮食关键：  
均衡营养避免脂肪过剩 71
- ◆ 2. 产后第7周的营养计划及美味推荐 73
- ◆ 3. 产后第8周的营养计划及美味推荐 74
- ◆ 4. 产后第9周的营养计划及美味推荐 76
- ◆ 5. 产后第10周的营养计划及美味推荐 78

## 第2章

### 瘦身和运动共舞—— 产后瘦身，要让肌肉动起来

- ◆ 1. 收紧中段肌肉群，产后瘦身腹部排第一 81
- ◆ 2. 床上锻炼，照样能让肌肉暖和起来 83
- ◆ 3. 载歌载舞，疏通燃脂新通道 87
- ◆ 4. 轻盈椅子操，休息中唤醒瘦身细胞 91
- ◆ 5. 另类扩胸运动，紧实胸肌矫正胸形 93
- ◆ 6. 舒展脊柱操，高龄妈咪也能挺直脊背 96



# 第四篇



## 产后瘦身倒计时 19-1天

塑形消脂+降低热量

### 第1章\* “双J”瘦身美食—— 解决便秘&净化血液

- ◆ 1. 瘦身高峰期饮食关键：  
巧妙饮食搭配减少热量摄入 101
- ◆ 2. 产后第11周的营养计划及美味推荐 102
- ◆ 3. 产后第12周的营养计划及美味推荐 105
- ◆ 4. 产后第13周的营养计划及美味推荐 108



### 第2章\* 瘦身和运动共舞—— 优雅变身，玲珑曲线又回来了

- ◆ 1. 从头瘦到脚，灵活肩颈击退肩周炎 112
- ◆ 2. 甩掉因抱宝宝过多而引发的双臂赘肉 114
- ◆ 3. 抬头“挺”胸，让上身舒展更优雅 117
- ◆ 4. 压缩背部，和背部脂肪说bye bye 119
- ◆ 5. 新妈妈精心打造美丽小腹 122
- ◆ 6. 生过孩子的女人也可拥有小蛮腰 124
- ◆ 7. 收紧臀大肌，新妈妈的翘臀让女人  
味升级 126
- ◆ 8. 高龄产妇抢救美腿，  
彻底击败孕期水肿腿 129



# 第一篇



产后快速瘦身

倒计时，

华丽回归瘦美人



# 1 \* 妊娠和分娩， 对瘦身的影响究竟有多大

做了新妈妈，孕育后的成就感和欣喜感溢于言表，可如果是做了身材走样的新妈妈，那种兴奋的感觉难免会打点折扣。毕竟，没有哪个女人愿意生完孩子就做“变形金刚”，那不仅意味着自己要告别苗条的身材、时髦的衣服，而且肥胖还可能在很大程度上影响身体健康。

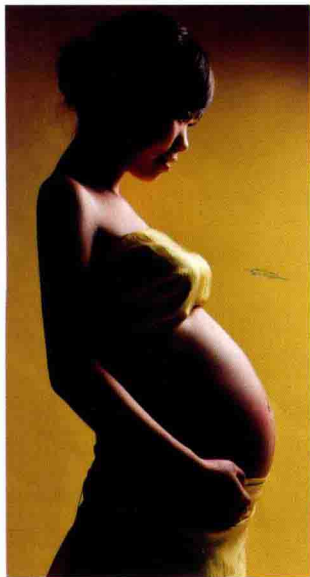


## 产后肥胖的原因1：生理变化所致

有人曾统计，约有12%的女人会在妊娠期开始肥胖，43%~62%的女人会在妊娠后出现肥胖现象。这是因为妊娠会引发女性下丘脑功能变化，扰乱脂肪代谢平衡，加上妊娠时周遭亲朋好友的规劝——“多吃有益母子身体健康”，导致孕妈妈饮食失控，摄入过多食物，继而引发肥胖。

一般来说，怀孕期间体重增加是很重要且很明显的生理变化。这里所说的体重增加，是指女性在整个妊娠过程中，体重应增加11~12千克，这其中除了包括胎儿、胎盘和羊水的重量外，还有孕妈妈自身内分泌变化导致的身体加重。如孕妈妈动情素的增加，会为身体增加2~4千克的体脂肪；孕妈妈黄体素的上升，又会让乳房涨大、重量增加。

这些“本应该”增加的重量是在本能地为身体储备能量，以预备宝宝的不时之需和分娩时时所需的能量，以及分娩后的哺乳需要。但如果妊娠过程中体重远远超过“本应该增重”的数字，那么将来产下宝宝和丧失大量水分后，准妈妈身上还会留有诸多脂肪，且一旦没有用对方法减肥，这些脂肪很可能将会一辈子跟着她。



## 产后肥胖的原因2：生活习惯改变所致

在妊娠期，很多女性本着“一人吃、两人用”的原则大肆进补，一改往日为保持身材而“挑食”的作风。孕妈妈有这种“希望胎儿获得足够营养”的愿望本是无可厚非的，但如果补过了量，反而导致孕妈妈自身热量过剩引发肥胖，也可能会孕育出“巨婴”导致难产。这些新妈妈日后的瘦身过程会更加辛苦、难度更高。

而分娩后，为了达到快速恢复身体和提供宝宝营养需要的目的，很多准妈妈青睐吃麻油鸡、花生炖猪蹄等高热量食物。但这些食物只能为身体提供热量，却并不能满足产妇对营养素的需求。再加上中国传统上的产后月子期往往光吃不动，使热量过剩，最终导致产后身上的脂肪无处消耗，身材变胖也是必然的了。

# 2 为何说 产后90天 是瘦身黄金期

热量过剩导致的肥胖仿佛是现代人的通病，可偏偏当今时尚的审美观是“男性以健壮为帅，女性以苗条为美”。新爸爸热量过剩尚能让人接受，好听点说那是“发福”，虽说肥胖可能会对健康有影响，但不至于影响整体形象；但新妈妈热量过剩就不好说了，滚圆的身材弄得自己跟个“胖大婶”似的，丝毫没有女性的优雅魅力可言，更可能会给人贪婪、懒惰的错觉，严重影响人际关系。好在产后肥胖并不是无药可救，只要用点心，再用点力，只需要90天，生完孩子后还和孕前一样美丽也不是天方夜谭。

## 为何说产后90天是瘦身黄金期

通常来说，女人一生中有三次调剂自己体形的机会，第一初潮期，第二生产后，第三更年期。而撇开初潮期的懵懂和更年期的发福，生产后这个阶段便是最适合、也是最受女人们欢迎的减肥时期了。

根据人体正常生理状况来看，女性从怀孕到生产极易引发女性气血两虚，从而导致虚胖、腹壁松弛等症状。但在生产后90天内，新妈妈体内的荷尔蒙会迅速恢复到原有状态，同时新陈代谢的速率也会因此恢复正常甚至加快，使得新妈妈身子自然进入到无多余物质的最佳状态，所以说产后90天可谓是“瘦身黄金期”。如果能好好把握这段最佳时期，有效排出积聚在新妈妈体内的水分和毒素，恢复生产前苗条的身材便是指日可待了！