

产后科学减肥
练出窈窕身材

丹彤产后 修复术

亚洲第一健身小姐 分享产后瘦身锦囊



坐在家就能跟着练的瘦身锦囊

程丹彤 编著

北京体育大学出版社

丹彤产后 修复术

—— 产后修复 产后塑形 ——

ING

—— 产后修复 ——

—— 产后塑形 ——

产后 丹彤修复术



程丹彤 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 闫文龙

马 燕

责任编辑: 闫文龙

审稿编辑: 苏丽敏

责任校对: 文冰成

美术编辑: 三 门

责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

丹彤产后修复术 / 程丹彤著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5644-0681-3

I. ①丹… II. ①程… III. ①产妇-减肥-基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070354号

丹彤产后修复术

程丹彤 编著

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京海淀区信息路48号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址: www.bsup.cn

印 厂: 北京市昌联印刷有限公司

开 本: 889×1194毫米 1/24

印 张: 5.5

定 价: 35.00元 (随书赠送VCD一张)

2012年1月第1版第1次印刷 印数4000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

产后瘦身，我的美丽历程

怀孕时身体的逐渐变化，会让很多妈妈一度对自己的外形有些陌生，甚至感到恐慌。曾经我也和大家有过一样的想法，日益隆起的腹部，飙升的体重，缓慢的行动，让我既有初为人母的喜悦，同时也陷入了对身材的忧虑。但是，那时我想只要能给孩子提供充足的营养，保证孩子的健康，自己牺牲点，哪怕变胖也没关系。后来经过医生的指导，才知道这个时候虽然要保证营养供给，但要控制摄入量，调整孕期增加的体重，避免体重急剧增加，才能尽快让自己与宝宝彼此适应。

怀孕前后会出现一系列的身材问题、皮肤问题，如腹部肥胖。腹部是怀孕后体形改变最明显的部位。在怀孕的时候，为了满足宝宝生长发育的需要，很多妈妈都竭尽全力地补充营养。其实怀孕之后并不是吃越多就越好，毫无节制地吃下去，自己和宝宝吸收不完的热量就会转化成脂肪囤积在腹部。如果营养过剩，再加上产后缺少运动，就会造成腹部肥胖，变成“水桶腰”。

那么，我们到底需要吃多少，将体重控制在多少算合适呢？在怀孕期间，腰围增加50厘米是一个正常值，否则产后会感到腹部很松弛，再加上新妈妈疏于防范，后果就会很可怕。怀孕后的饮食一定要注意，孕期尽量保持跟孕前一样的健康饮食习惯。孕妈妈在孕期的体重增加值，控制在10~12千克就是比较标准的。这样产后1~2个月，不用太费力就可以瘦下来。但如果孕妈妈饮食控制不好，产后体重增加超过15千克，则需3~4个月的时间才能瘦回来。如果新妈妈的身材在半年左右还没有恢复，或者产前增重超过20千克的话，以后想要恢复身材就难上加难了。

另外，产后还要适度运动，而不是只要节食就能减肥。本书介绍了我在产后怎么恢复到孕前的身材，希望能给很多想要在产后减肥的妈妈给予帮助。

目录

产后瘦身，我的美丽历程 / 3

第一章 净化身心，让月子更完美

第一个月 产后恢复从运动开始 / 7

第一周 产后恢复第一步——产褥体操 / 8

第二周 腹部肌肉恢复训练 / 15

第三周 身体各部位肌肉恢复训练 / 17

第四周 继续肌肉恢复训练 / 20

第二章 清除内毒，运动令你产后一身轻

第二个月 走向户外，亲近大自然 / 23

第一、二周 产后康复运动 / 24



第三、四周 简单塑形训练 / 27

第三个月 开始向苗条淑女迈进 / 30

第一、二周 全身舒展运动 / 31

第三、四周 小量燃烧脂肪运动 / 34

第四个月 甩掉身上多余赘肉 / 38

第一、二周 背部舒展运动 / 39

第三、四周 背部脂肪燃烧运动 / 43

第五个月 打造迷人身材 / 48

第一、二周 促进上半身脂肪燃烧 / 49

第三、四周 进一步美化上半身运动 / 53

第六个月 向全面塑身挑战 / 56

第一、二周 全身脂肪燃烧运动 / 57

第三、四周 美体运动 / 60

第三章 雕刻完美细节，重塑产后动人曲线

第七个月 打造平坦小腹 / 65

第一、二周 产后腹部运动操 / 66

第三、四周 产后减腹瑜伽 / 71

第八个月 让新妈妈“挺”起胸 / 76

第一、二周 让产后下垂胸动起来 / 77

第三、四周 让胸部肌肉更紧实 / 81

第九个月 告别产后妈妈下垂臀 / 86

第一、二周 产后美臀小运动 / 87

第三、四周 产后美臀普拉提 / 91

第四章 养生指南，产后全方位恢复

- 一、产后第一周如何生活 / 97
- 二、剖腹产应该怎样护理 / 98
- 三、如何打造月子里的良好休息环境 / 100
- 四、正确认识产后抑郁 / 101
- 五、如何顺利度过产后不适期 / 102
- 六、如何改善产后皮肤暗淡 / 103
- 七、如何使用腹带和束裤 / 102
- 八、产后滋补要适当 / 105
- 九、产后腰痛的防治 / 105
- 十、产后吃水果学问多 / 107
- 十一、产后如何防止便秘 / 109
- 十二、如何消除产后面部雀斑 / 110
- 十三、如何防止产后脱发 / 111
- 十四、产后如何调整自己的心理 / 112
- 十五、如何淡化腹部疤痕 / 113
- 十六、妊娠纹怎么去除 / 114
- 十七、产后如何保养产后乳房 / 116
- 十八、产后如何选择合适的内衣 / 118
- 十九、产后美臀有妙招 / 119



第五章 私处保养，重现产后激情

- 一、产后第一次亲密接触要注意 / 122
- 二、如何用饮食改善产后性生活 / 123
- 三、缩阴小运动，体会性福生活 / 124
- 四、产后妈妈私处如何保养 / 125

第六章 美体塑形，让我产后更自信

- 一、随时随地塑形 / 127
- 二、不同体质的瘦身对策 / 128
- 三、产后恢复的三个黄金阶段 / 130

后记 健康，是我产后美丽的关键 / 132



第1章

净化身心，让月子更完美

第一个月 产后恢复从运动开始

怀孕、分娩对女人来说，是生命中的一件大事，整个孕育的过程对女性的身心都有着非常明显的影
怀 响及改变。然而，产后生活并不意味着一切烦恼已结束，相反，更艰巨的挑战才刚刚开始。单从身体外形来说，面对下垂的乳房、难看的妊娠纹、松松垮垮的赘肉，你是否准备好了呢？带上你的自信与期待，跟我一起感受身体一天天美丽的变化吧！



第1周

产后恢复第一步——产褥体操

产后第一天

1 胸部深呼吸



(1) 两手轻放于胸前，闭上双眼。



(2) 用鼻子慢慢吸气，再由口中缓缓吐出。



2 脚尖运动

1



(2) 上体抬起，两手撑地，脚心相对，注意腿不要跟着晃动。

(1) 平躺或坐卧的姿势。脚尖绷直，自然呼吸。

2



产后第二天

1 腹式呼吸

1



(1) 将双手轻放于软垫上，双腿自然平放。

2



(2) 用鼻子慢慢吸气，腹部渐渐隆起。



3



(3) 将吸至腹部的空气从口中徐徐吐出。

2 抬头

1



(1) 单手放置于下腹部。

2



(2) 腹肌用力，将头抬起，身体微微上仰，坚持20秒。

3



(3) 以相同的步骤换手再做一次。



3 脚踝运动



(1) 平躺或坐卧的姿势。脚尖伸直直到最大限度。



(2) 脚尖向身体方向用力，感觉到小腿后侧的拉伸，重复20次。

产后三、四天

1 胸部后仰紧缩腹部肌肉



(1) 仰卧，屈膝。臀部紧贴于垫子上，两手置于背部下方。



(2) 呼气，胸部轻轻后仰，感觉到腹部肌肉的拉伸。吸气，恢复原状。



2 脚踝运动



(1) 双脚重叠，上方的脚轻拍下方的脚。



(2) 双脚的脚尖务必朝箭头方向伸直。



(3) 反方向再进行一次。

3 骨盆上下运动



(1) 平躺在软垫或床上。双手自然放在身体两侧，右腿屈膝，保持自然呼吸。



(2) 背部贴于地面，呼气，将右侧腰部抬起，左侧腰部向下压。



(3) 吸气，动作还原。左腿屈膝。



(4) 呼气，将左侧腰部抬起，右侧腰部向下压。
吸气，动作还原。重复5次。

产后第五、六天

1 骨盆扭转

(1) 平躺在软垫或床上。两膝弯曲，与肩同宽，两脚底紧贴软垫。





2



(2) 吸气准备，呼气时，双腿向左侧倒，左腿尽量紧贴垫子。

3



(3) 吸气，恢复准备姿势。

4



(4) 呼气，双腿向右侧倒，右腿尽量紧贴垫子。然后吸气还原。

丹彤贴心语：

Said

产后前两三天不要急于喝催奶汤，不然涨奶期可能会痛得想哭，也容易得乳腺炎等疾病。可以喝蛋汤、鱼汤等较为清淡的汤，不能太咸。另外，不宜食生、冷、硬的食物。新妈妈产后体质较弱，抵抗力差，容易引起胃肠炎等消化道疾病，产后第一周尽量不要食用寒性的水果，如西瓜、梨等。



第2周

腹部肌肉恢复训练

1



(1) 平躺在床上，两臂自然放于体侧，交替做肛门收缩与放松运动，有规律地重复数次。

2



(2) 平躺在床上，两膝弯曲，脚底着床。两膝分开与肩同宽，收紧腹部、臀部及大腿肌肉的同时收紧肛门、阴道口和尿道口，数秒后再放松。

3



(3) 平躺在床上，双脚合并，两膝弯曲。缓慢抬起上半身，同时双手伸直去摸膝盖，坚持数秒。