

产后瘦身

快快快

郭涛 李剑慧 主编

42天恢复+6个月瘦身，重现火辣身材，让你比孕前更性感

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

产后瘦身

快快快

郭涛 李剑慧 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

产后瘦身快快快 / 郭涛, 李剑慧主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11 (2016.11 重印)

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5249-5

I. ①产… II. ①郭… ②李… III. ①产妇—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 190756 号



中国健康生活图书实力品牌

产后瘦身快快快

主 编	郭 涛	李剑慧
编 著	汉 竹	
责 任 编 辑	刘玉锋	张晓凤
特 邀 编 辑	侯魏魏	曹 静 张 欢
责 任 校 对	郝慧华	
责 任 监 制	曹叶平	方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	15
字 数	150 000
版 次	2015年11月第1版
印 次	2016年11月第4次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5249-5
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

Part 1

产后瘦身好时机13

月子期恢复越好，瘦得越快

为瘦身而节食最不明智 / 14

月子期瘦身 5 大妙招 / 15

月子里睡出来的易瘦体质 / 15

产后恢复 ≠ 大吃大喝 / 16

要想瘦得快，别盲目节食 / 17

吃得巧，恢复快 / 17

警惕！抑郁妈妈多半体重会失控 / 18

恢复快虽好，但瘦身别贪早 / 19

神奇束腹带，引无数妈妈惊叹 / 19

产后半年，你的瘦身“黄金期”

产后检查，拿到正式瘦身的通行证 / 20

产后 4 个月，加大减肥力度 / 21

哺乳仍是减肥的最佳方式 / 21

产后早做手臂操，和“粗手臂”说 byebye / 22

Part 2

母乳喂养就瘦身31

难以置信！哺乳 1 天相当于快走 2 公里

宝宝吃奶，可大大促进子宫收缩 / 32

母乳喂养会加快体内新陈代谢速度 / 33

泌乳，让身体燃烧更多的热量 / 33

① 产后早拉伸背部，打造完美曲线 / 22

① 脊椎伸展，放松背部肌肉 / 22

产后及时活动，帮助小腹平坦 / 23

制订专属于你的瘦身计划 / 24

写下自己的体重管理任务书 / 24

看曲线，不看体重指数 / 25

找对类型，对症减肥才成功

水肿型肥胖，增加排汗 / 26

提高代谢是关键 / 26

① 站立扭转操 / 27

胃成型肥胖 / 28

脾虚型肥胖 / 29

混合型肥胖 / 29

肝肾两虚型肥胖 / 29

哺乳有利于消耗大腿和手臂的脂肪 / 33

母乳喂养减重必须缓慢进行 / 34

别节食，吃饱才有力气减重 / 34

母乳喂养也要管住嘴 / 35



注：带 ① 符号的为产后运动示意

“享瘦”哺乳期，不能这样做 / 36

要想瘦，睡前4小时停止进食 / 36

哺乳妈妈动动下肢，提高新陈代谢 / 36

 幻椅式 / 37

 弓步压腿 / 37

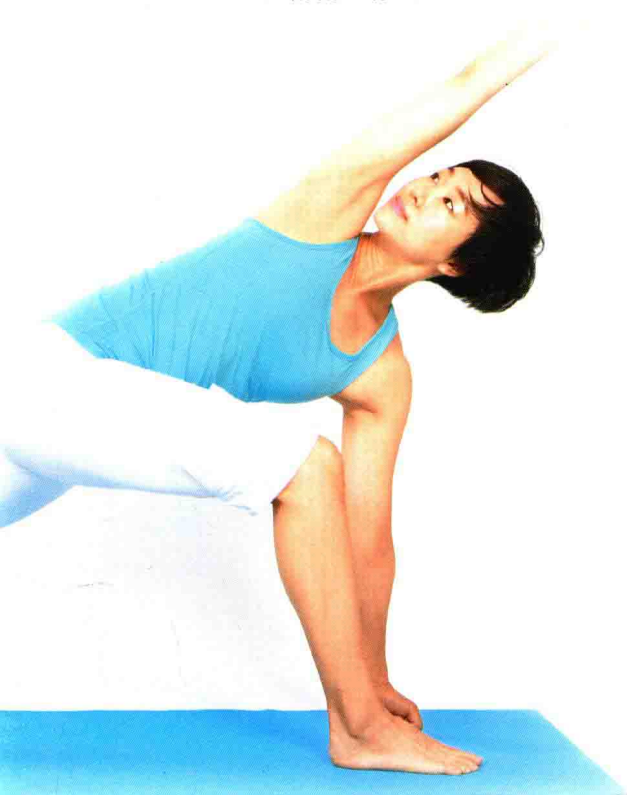
那些不瘦反胖的哺乳妈妈

母乳喂养时间太短，自然瘦不下来 / 38

“金字塔”型进食法，保证营养不长肉 / 39

哺乳不是大补，拒绝高热量高糖分 / 39

那些偏执的饮食习惯偷偷让你增肥 / 40



错误的喂奶姿势增加了减肥的难度 / 40

不是所有母乳喂养妈妈体重都会自动下降 / 41

心情愉快，瘦得更快 / 41

哺乳妈妈当然也能运动

运动先别急，身体恢复最重要 / 42

瘦身运动在产后6周再进行 / 42

 手臂练习 / 43

 开心扭转 / 44

 屈膝卷腹（一） / 45

Part 3

这样吃，妈妈瘦宝宝壮 47

营养又瘦身的明星食材

鲫鱼 / 48

鲫鱼豆腐汤 / 49

鲫鱼豆芽通草汤 / 49

红烧鲫鱼 / 49

虾 / 50

煎大虾 / 51

翡翠鲜虾面 / 51

鲜虾芦笋 / 51

南瓜 / 52

南瓜蒸肉 / 53

玉米南瓜糊 / 53

南瓜牛奶饮 / 53

魔芋 / 54

魔芋鸭肉汤 / 55

竹笋魔芋 / 55

青菜香菇魔芋汤 / 55

芹菜 / 56

芹菜牛肉 / 57

芹菜花生 / 57

芹菜鸡肉粥 / 57

西红柿 / 58

西红柿青豆牛肉煲 / 59

西红柿汁 / 59

西红柿鸡蛋疙瘩汤 / 59

黄瓜 / 60

黄瓜拌木耳 / 61

黄瓜炒虾仁 / 61

黄瓜鸡蛋打卤面 / 61

苹果 / 62

苹果胡萝卜汁 / 63

苹果南瓜糊 / 63

苹果草莓奶昔 / 63

糙米 / 64

田园糙米饭 / 65

糙米茶 / 65

糙米豆浆 / 65

薏米 / 66

薏米合枣浆 / 67

薏米绿豆百合粥 / 67

薏米牛奶糊 / 67

不影响哺乳的瘦身饮食

晨起 1 杯水，排毒又瘦身 / 68

吃早餐就会胖？错错错 / 69

一日 6 餐不长胖 / 70

给自己一周时间来调整饮食 / 70

主食不能缺 / 71

五谷杂粮饭最减肥 / 71

吃米饭不长胖的方法 / 72

总是感觉饿，可能是营养不均衡 / 72

哺乳妈妈每天热量不低於 2300 千卡 / 73

每天蒸个香蕉，肠道顺畅 / 74

三餐定时，瘦身更容易 / 74

一周增乳不增重食谱推荐 / 75

新妈妈最爱减肥餐

小米蒸糕 / 76

肉丝银芽汤 / 76

开心百合虾 / 77

香蕉苹果粥 / 77

杂粮饭 / 77

红小豆饭 / 78

炒豆皮 / 78

荠菜魔芋汤 / 78

玉米豆粉窝头 / 79

海带豆渣饼 / 79

葵花子鸡肉沙拉 / 79



Part 4

排毒消肿，月子期瘦身量力而行 81

第 1 周，排毒为大

发汗排毒要适可而止 / 82

新妈妈必吃的排毒食物 / 83

运动排毒，让身体更轻便 / 84

简单运动，改善血液循环 / 84

 提肘绕肩 / 85

 手腕练习 / 85

第2周, 子宫恢复最要紧

按摩腹部, 巧排恶露 / 86

及时补血、补维生素, 助恢复 / 87

靠墙站站就能瘦 / 88

超简单的子宫恢复操 / 88

 桥式 / 88

 仰卧扭转 / 89

第3周, 小动作瘦全身

搭配蛋白质饮食, 瘦身也要健康 / 90

左右摇摆, 帮你恢复S曲线 / 91

 风吹树式 / 91

快速复原小动作提前学 / 92

 猫狗功 / 92

这样动动恢复快 / 93

 虎式平衡 / 93

 坐山式 / 93

第4周 瘦身好时候

可适当增加运动量 / 94

随时进行的锻炼方式 / 94

胸部瑜伽, 摆脱乳房下垂 / 94

锻炼腰肌, 打造苗条体形 / 95

 侧抬腿 / 95

要注意背部啦 / 96

 屈膝抬臂 / 96

 小臂板式 / 96

别忽视颈部锻炼 / 97

产后4周这样吃, 不发胖 / 97



第5周, 简单家务活动筋骨

避免高强度运动 / 98

适当做些简单的家务 / 99

良好生活方式为瘦身保驾护航 / 99

满月后的瘦身恢复运动 / 100

 牛面式 / 100

 蚌式 / 100

摄取膳食纤维, 保护肠胃 / 101

第6周, 出去走走吧

加强锻炼减少赘肉 / 103

 摸脚跟 / 103

 曲臂深蹲 / 103

本周运动要遵守的守则 / 104

到公园里散散步 / 104

加强B族维生素摄入 / 105

控制脂肪摄取, 不多长肉 / 105

剖宫产妈妈这样瘦身

术后24小时, 一定要下床 / 106

剖宫产妈妈的减肥计划 / 107

不能运动, 但可以适当活动 / 107

剖宫产妈妈产后4周再运动 / 108

适合剖宫产妈妈月子里的运动 / 108

 仰卧手抓脚趾 / 109

剖宫产妈妈满月后的瘦身动作 / 110

 拉伸大腿肌肉 / 110

 平躺抱膝 / 110

 回首寻尾 / 110

有技巧选对食物, 轻松减重 / 111

调整进餐顺序为瘦身助力 / 111

Part 5

42 天后“动”起来，全身都要瘦 /113

超简单瘦身瑜伽

- 👤 蹬自行车 / 114
- 👤 虎式变体 / 115
- 👤 侧角伸展式 / 116
- 👤 英雄座扭转 / 117
- 👤 半脊椎扭转 / 118
- 👤 腿部拉伸 / 119
- 👤 太阳致敬式 / 120
- 👤 屈膝扭转 / 122

每天 10 分钟瘦身操

- 👤 鳄鱼扭转 / 124
- 👤 压球提臀 / 125
- 👤 双角扭转 / 126
- 👤 半月式 / 127
- 👤 直腿扭转 / 128
- 👤 屈膝卷腹(二) / 129
- 👤 轻哑铃三动作 / 130
- 👤 Slow Training 两动作 / 131
- 👤 仰卧夹球 / 132
- 👤 脊椎扭转 / 133

❖ 下犬式瑜伽 ❖



按按就能瘦

- 👤 穴位按摩，不费力的瘦身法 / 134
- 👤 这样做助你找到正确的穴位 / 134
- 👤 3 招按摩，改变虎背熊腰 / 135
- 👤 神奇的瘦腰腹按摩 / 136

👤 腹部穴位取穴 /136

- 👤 养生又保健的产后穴位减肥法 / 137
- 👤 按摩膀胱经，按出美背来 / 137
- 👤 揉揉又按按，快速瘦胳膊 / 138
- 👤 每天按摩 10 分钟，告别小粗腿 / 139

👤 敲打法 /139

👤 指压法 /139

亲子瑜伽，最有爱的瘦身法

- 👤 下犬式瑜伽 / 140
- 👤 超有用的手推双脚式瑜伽 / 141
- 👤 远近高低 / 142
- 👤 摇啊摇 / 143
- 👤 小钟摆 / 144
- 👤 宝宝最爱树式瑜伽 / 145
- 👤 勇往直前 / 146
- 👤 拉大锯 / 147

Part 6

局部瘦身，有曲线才是真的美 /149

瘦肚子

晚餐的主食和肉分开吃 / 150

简易瘦腹操 / 150

 简易骨盆操 /151

 做做平板支撑 / 152

 卷腹运动 / 153

瘦腰

搭配腹部按摩，瘦腰更容易 / 154

纤腰收腹运动两三招 / 154

 仰卧扭转 /155

 跪地板式抬膝 /156

 侧角扭转式 /157

瘦臀

想要瘦臀，先要调整骨盆 / 158

 瘦臀腹骨盆操 /159

 超简单的瘦臀运动 /160

 提臀减肥操 /161

瘦大腿

保持正确坐姿，时刻拉伸腿部 / 162

先从控制饮食开始 / 163

瘦腿又翘臀的美腿操 / 164

 简单美腿操 /164

 夹球运动 /165

瘦小腿

按摩消小腿水肿 / 166

“拍”出纤细小腿 / 167

跪立式瑜伽燃烧小腿脂肪 / 167

产后早做腿部运动防小腿粗壮 / 167

小动作瘦腿更有效 / 168

 踮脚跟 /168

打造修长纤细小腿 / 169

 伸展运动 /169

瘦手臂

享瘦胳膊很容易 / 170

 手臂减肥操 /170

颈肩臂一起动 / 171

 牛面手印 /171

 夹臂提肘 /171

 握拳提臂运动 /172

 手臂伸展运动 /173

胸部“挺”起来

不要长时间侧卧睡觉 / 174

正确洗浴，不要刺激乳房 / 174

月子里就能做的美胸运动 / 175

 胸部瑜伽 /175

 有氧胸部锻炼 3 式 /176

 伏地挺胸 /177

◆ 瘦臀腹骨盆操 ◆

附录

错过产后最佳瘦身期怎么办 / 177



汉竹·亲亲乐读系列

产后瘦身

快快快

郭涛 李剑慧 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言

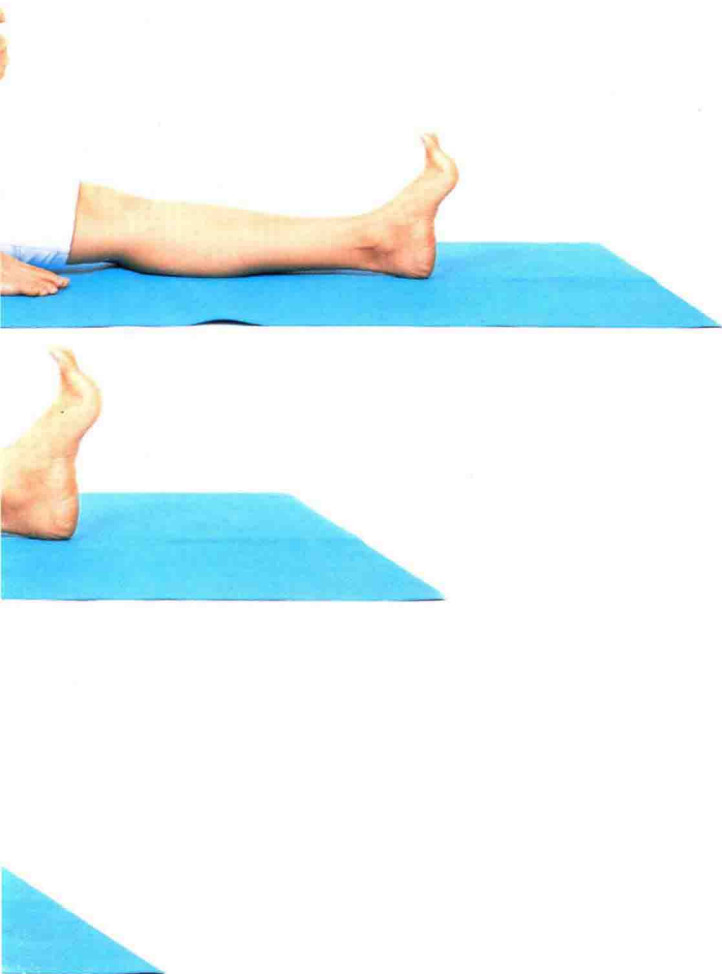
身为女人，怀孕、分娩后，将进入到另一个缤纷的世界，在享受这个世界的甜蜜、幸福的同时，可能也会经历一些小烦恼，比如每个孕妈妈都必须经历的，不断增加的体重，看着越来越臃肿的自己，却不能尽情地运动，是不是让新妈妈有点着急。

面对这些变化，请妈妈们不要惊慌，这本书就是你们的解药。

在产后的6个月里，你的身体也会发生很大的变化，体内的激素分泌会迅速恢复到原有的状态，新陈代谢速率也会恢复正常，在这段时间里开始减重，将会给你的瘦身计划插上翅膀。

在这本书里，从新妈妈容易增重的部位出发，从头到脚收录了最有效的减肥方法，引导新妈妈要如何抓住产后瘦身“黄金期”，月子里不能减肥该怎么做，哺乳期里该怎么吃、怎么运动，局部肥胖的新妈妈该怎么减，以及最有趣的亲子运动，相信能够满足新妈妈的所有愿望。

新妈妈不要担心，这里的方法不需要强大的意志力，都是一点一滴的生活，只要多注意，就能达到瘦身目标。请妈妈在与宝宝玩耍的甜蜜日子里，以愉快的心，来快速瘦身吧。



辣妈产后瘦身秘诀

2014年，我迎来了亲爱的宝贝，他(她)的存在就如同身体里孕育着一颗火种，温暖而充满力量，一次次给予我难以言喻的伟大与神奇。看着躺在身边的宝贝甜美地睡着，让我觉得这是我生命里最美好的事情，是他让我体会到了生命的强大。

正在看这本书的妈妈，一定也能体会到我那无法言语的喜悦与激动，或许也和当时的我一样，在享受着甜蜜的幸福的同时，也在身体恢复的道路上努力着。很多妈妈会担心产后身体不容易瘦下来，其实当初我也一样，但是身边的亲人、朋友给了我鼓励与信心，我自己呢，也给自己制订了一份恢复计划。然后，就像大家看到的，我很快就恢复原来的身材啦。

其实，在月子里和哺乳的时候，为了宝宝的健康，我不太敢动减肥的念头，但是月子会所里合理的饮食搭配却给了我意外的惊喜。

我的一天月子食谱

餐点	时间	餐单
早餐	7: 20~8: 00	1碗青菜麻油面 +1碗鲫鱼汤 +1份炒青菜
加餐	10: 00~10: 30	1份蒸鸡蛋羹
午餐	11: 30~12: 30	大半碗五谷杂粮饭 +1份什锦蔬菜 +1份彩椒炒猪肝
下午茶	15: 00~15: 30	小份芝士番茄或者苹果、香蕉等水果
晚餐	18: 00~19: 00	1碗鸡丝粥 +1份清炒菜心 +小碗乌鸡汤
加餐	随时	1杯高钙牛奶



每天6餐，每餐都保证有一份青菜，少油少盐的菜肴，让我在月子里很快就排出了身体里多余的水分，瘦下来的效果非常明显。出了月子，回到家里，就由家人和月嫂来照顾我的生活了，我虽然没有刻意地节食，但是也开始注意控制饮食，在保证摄入充足营养的基础上，限制脂肪和总热量的摄入。因为平时很喜欢做饭，所以对常见食物的热量很了解，下面我就把我知道的常见食物的热量跟大家分享一下，这份热量表，对我控制饮食可是起了不少作用呢。

100 千卡能量相当于吃多少食物

1 小串葡萄 +1 个苹果

1 根中等大小的香蕉

27 颗草莓

4 个桃子

1 个苹果 +125 克脱脂酸奶

8 根胡萝卜条 +1 匙菜汤

10 根黄瓜条 +10 根胡萝卜条 +1 匙土豆泥

1 个中等大小鸡蛋 +1 片全麦面包

1 片全麦面包 +1 匙花生酱

1 匙葡萄干，或者 1 匙瓜子或者 5 颗完整的核桃仁

1.5 片五花肉

200 毫升橙汁

我们平常吃的 1 碗米饭或面条大概有 120 千卡左右，如果是粗粮米饭，热量会有所降低。新妈妈在吃饭的时候可要做到心中有数哦。

除了饮食外，当然我还很乖地听了月嫂的运动指导，月子第 2 天就开始下床了，在床边走走什么的。月嫂每天照顾完宝宝，还经常给我按摩腿和背部，本来生完宝宝后，感觉身体总是胀胀的，月嫂帮我按摩以后，轻松了不少。我自己觉得，月嫂好像也没有找特别的经络，就是每天扶住我的脚踝，从下往上推几十下，背部也是沿着脊椎两边从腰部往上推，可能是个人体质的关系，这个方法对我好像很有用，推完半个小时基本上我就会想上去厕所。

——元宝妈妈

目录

Part 1

产后瘦身好时机13

月子期恢复越好，瘦得越快

为瘦身而节食最不明智 / 14

月子期瘦身 5 大妙招 / 15

月子里睡出来的易瘦体质 / 15

产后恢复 ≠ 大吃大喝 / 16

要想瘦得快，别盲目节食 / 17

吃得巧，恢复快 / 17

警惕！抑郁妈妈多半体重会失控 / 18

恢复快虽好，但瘦身别贪早 / 19

神奇束腹带，引无数妈妈惊叹 / 19

产后半年，你的瘦身“黄金期”

产后检查，拿到正式瘦身的通行证 / 20

产后 4 个月，加大减肥力度 / 21

哺乳仍是减肥的最佳方式 / 21

产后早做手臂操，和“粗手臂”说 byebye / 22

Part 2

母乳喂养就瘦身31

难以置信！哺乳 1 天相当于快走 2 公里

宝宝吃奶，可大大促进子宫收缩 / 32

母乳喂养会加快体内新陈代谢速度 / 33

泌乳，让身体燃烧更多的热量 / 33

👤 产后早拉伸背部，打造完美曲线 / 22

👤 脊椎伸展，放松背部肌肉 / 22

产后及时活动，帮助小腹平坦 / 23

制订专属于你的瘦身计划 / 24

写下自己的体重管理任务书 / 24

看曲线，不看体重指数 / 25

找对类型，对症减肥才成功

水肿型肥胖，增加排汗 / 26

提高代谢是关键 / 26

💡 站立扭转操 / 27

胃成型肥胖 / 28

脾虚型肥胖 / 29

混合型肥胖 / 29

肝肾两虚型肥胖 / 29

哺乳有利于消耗大腿和手臂的脂肪 / 33

母乳喂养减重必须缓慢进行 / 34

别节食，吃饱才有力气减重 / 34

母乳喂养也要管住嘴 / 35



注：带 👤 符号的为产后运动示意

“享瘦”哺乳期，不能这样做 / 36

要想瘦，睡前4小时停止进食 / 36

哺乳妈妈动动下肢，提高新陈代谢 / 36

 幻椅式 / 37

 弓步压腿 / 37

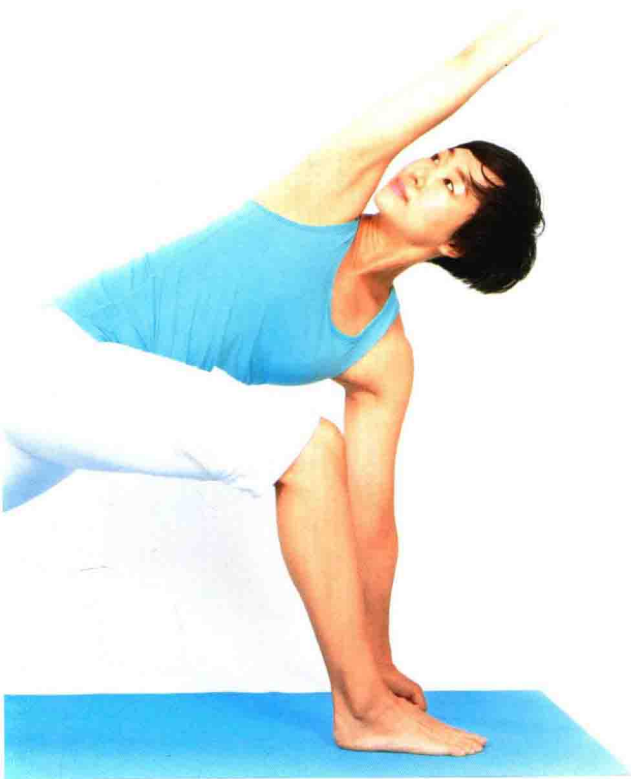
那些不瘦反胖的哺乳妈妈

母乳喂养时间太短，自然瘦不下来 / 38

“金字塔”型进食法，保证营养不长肉 / 39

哺乳不是大补，拒绝高热量高糖分 / 39

那些偏执的饮食习惯偷偷让你增肥 / 40



错误的喂奶姿势增加了减肥的难度 / 40

不是所有母乳喂养妈妈体重都会自动下降 / 41

心情愉快，瘦得更快 / 41

哺乳妈妈当然也能运动

运动先别急，身体恢复最重要 / 42

瘦身运动在产后6周再进行 / 42

 手臂练习 / 43

 开心扭转 / 44

 屈膝卷腹（一） / 45

Part 3

这样吃，妈妈瘦宝宝壮 47

营养又瘦身的明星食材

鲫鱼 / 48

鲫鱼豆腐汤 / 49

鲫鱼豆芽通草汤 / 49

红烧鲫鱼 / 49

虾 / 50

煎大虾 / 51

翡翠鲜虾面 / 51

鲜虾芦笋 / 51

南瓜 / 52

南瓜蒸肉 / 53

玉米南瓜糊 / 53

南瓜牛奶饮 / 53

魔芋 / 54

魔芋鸭肉汤 / 55

竹笋魔芋 / 55

青菜香菇魔芋汤 / 55

芹菜 / 56

芹菜牛肉 / 57

芹菜花生 / 57

芹菜鸡肉粥 / 57

西红柿 / 58

西红柿青豆牛肉煲 / 59

西红柿汁 / 59

西红柿鸡蛋疙瘩汤 / 59

黄瓜 / 60

黄瓜拌木耳 / 61

黄瓜炒虾仁 / 61

黄瓜鸡蛋打卤面 / 61

苹果 / 62

苹果胡萝卜汁 / 63

苹果南瓜糊 / 63

苹果草莓奶昔 / 63

糙米 / 64

田园糙米饭 / 65

糙米茶 / 65

糙米豆浆 / 65

薏米 / 66

薏米合枣浆 / 67

薏米绿豆百合粥 / 67

薏米牛奶糊 / 67

不影响哺乳的瘦身饮食

晨起 1 杯水，排毒又瘦身 / 68

吃早餐就会胖？错错错 / 69

一日 6 餐不长胖 / 70

给自己一周时间来调整饮食 / 70

主食不能缺 / 71

五谷杂粮饭最减肥 / 71

吃米饭不长胖的方法 / 72

总是感觉饿，可能是营养不均衡 / 72

哺乳妈妈每天热量不低於 2300 千卡 / 73

每天蒸个香蕉，肠道顺畅 / 74

三餐定时，瘦身更容易 / 74

一周增乳不增重食谱推荐 / 75

新妈妈最爱减肥餐

小米蒸糕 / 76

肉丝银芽汤 / 76

开心百合虾 / 77

香蕉苹果粥 / 77

杂粮饭 / 77

红小豆饭 / 78

炒豆皮 / 78

芥菜魔芋汤 / 78

玉米豆粉窝头 / 79

海带豆渣饼 / 79

葵花子鸡肉沙拉 / 79



Part 4

排毒消肿，月子期瘦身量力而行 81

第 1 周，排毒为大

发汗排毒要适可而止 / 82

新妈妈必吃的排毒食物 / 83

运动排毒，让身体更轻便 / 84

简单运动，改善血液循环 / 84

 提肘绕肩 / 85

 手腕练习 / 85