



王静莹

陶晶莹

作序推荐

做妈妈，不做黄脸婆

怀孕十月月月细数

产后禁忌周周不同

产后短短2个月，

迅速瘦身20公斤！

靓见妈咪养成书

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

靓妈咪养成书/王静莹著,一北京:当代世界出版社,
2006.8

ISBN 7-5090-0124-2/R.005

I. 靓... II. 王... III. 妊娠期—妇幼保健
IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第086530号
著作权合同登记号: 图字01-2006-4674号
平装本出版有限公司2005年10月出版
青马文化 (中国) 有限公司独家授权
靓妈咪养成书 当代世界出版社 2006年8月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名:《靓妈咪养成书》

出版发行:当代世界出版社

地址:北京市复兴路4号 (100860)

网址:<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经销:全国新华书店

印刷:上海商务联西印刷有限公司

开本:889毫米×1194毫米 24开

印张:6

字数:43千字

版次:2006年8月第一版

印次:2006年8月第一次

书号:ISBN 7-5090-0124-2/R.005

定价:25.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行

不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区



关于王静莹

AB型、狮子座的漂亮女生，身高为174公分，体重一直维持着54公斤的标准身材。过去，她是舞台上闪亮的“漂亮宝贝”，造型宜古宜今的她，曾经拍过多支电视广告及电影《异域》、《东方不败》、《黄飞鸿》系列，电视《施公奇案》、《玉卿嫂》等等作品，在演艺圈交出了亮丽的成绩单。如今，顶着名模光环的她更成为了一个小壮丁的俏妈咪。“有子万事足”的她在甜美娇柔的笑容之外，更增添了几分熟女的风韵，成为最有魅力的“靓妈咪”！



美容大王

大S徐熙媛◎著

水果妹水嫩瘦身书

柯以柔◎著

水果妹果漾美女漂亮计划

柯以柔◎著

普拉提自学天书

Maggie Tan 杨灵◎合著

瑜伽自学天书

余丽婵◎著

台湾大长今美容宝典

赖雅妍◎著

徐老师一分钟瘦身操

小S徐熙娣◎著

美丽达人

吴佩慈◎著

小脸美人

丁小芹◎著

MAKIYO俏丽美人书

川岛茉树代◎著

美腿女王

陈思璇◎著

青春瑜伽

陈玉芬◎著

魔力美人魔术代

川岛茉树代◎著

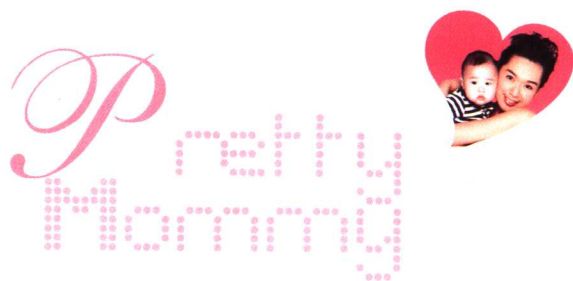
靓妈咪养成书

王静莹◎著



责任编辑：王颖 策划：青馬

简体中文版仅限中国大陆地区发行



A full-page photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is holding a baby who is wearing a white cap and a black and white striped onesie. The woman is wearing a white sleeveless top and blue jeans. The background is a solid, vibrant red.

王静莹◎著



靓妈咪

养成书

【陶序】“史上最强”妈咪宝典

静莹可说是最辛苦、最坚强的母亲。一个漂漂亮亮的Model，对爱情、婚姻充满期待，在女人的心中，那该是多美的一个梦！

事与愿违，她不但没能好好地享受她做妻子的生活，还得在暴力阴影下东奔西跑，经过一段时日的调整，静莹居然像只浴火凤凰般亮丽地重生，再度站在大家的面前——凭借着一股对孩子的爱，她越过了这么多难关，真是难能可贵！

这样一本“史上最强”妈咪亲手写下的宝典，女人们实应奉为圭臬。

陶晶莹

【陈序】“妈妈”的意义有多大

在我家，我是我这一辈小孩中最大的一个，接下来的妹妹、表弟、表妹几乎都是我帮忙带大的，所以对于当妈妈这件事，在几个月前的我是从来没有担忧过的，甚至经过十几年养狗的经验，我更是认为自己可以扮演好妈妈这个角色，但是一直到八个月前……

当我真的开始在身体里孕育了一个生命的那一刻起，我所有的自信都没了，除了得知怀孕的前三天是完全沉浸在开心的情绪中，从第四天开始就是不断的担心和开始质疑自己当妈妈的能力。随着肚子一天天地大起来，越来越接近要真正迎接这个生命的时刻，那份担忧也与日俱增。原来，我们以前随口对朋友说说做妈妈真伟大，跟现在自己亲自经历的那种感受，根本是两回事。一个母亲，要用多大的心力和勇气，去面对自己身体的变化以及心理要承担的责任。当第一次看到超音波画面中一个小小的胚胎却已经拥有心跳的那种感动、做完羊膜穿刺等报告的煎熬，每晚睡觉前斤斤计较着自己今天吃得够不够，这个姿势会不会压到宝宝……真的不是凭空可以想象的。没有经历过还真的不了解“妈妈”这两个字所代表的意义有多大。

相信所有的母亲都经历过这担忧不断的十个月，每个人也都有一箩筐的经验想跟大家分享，在这个事事讲求两性平等的时代，只有怀孕这件事，是属于我们女性的专利，那是再多权势、再有能力的男人们都无法领略的一件事。如果你现在也怀孕了，那恭喜你，恭喜你也加入我们这“伟大”的行列，让我们一起跟着静莹的这本书，一起享受仿如坐云霄飞车的十个月。

陈孝莹

【堂序】最美丽的……

静莹的美，毋庸置疑。

所以我们可以“最美丽的”后面，陆续又填下模特儿、演员、作家……许许多多的字。

我想填的，我想晚点再说。

太多想祝福和鼓励的话，因为很多媒体都已经写成文章和故事，所以化成简单一句：你好棒！

我看到最棒的你在勇敢中。

每个时代的女人，总有太多的学者和专家，去归类出新女性的态度和学说——但对我来说，最简单的说法，就是勇敢去实现自我，完成梦想的女性们，就是值得赞赏的新女性。

然后她还愿意将它说出来，作成书，让更多更多的女性们，一起成长、共同分享，从坚毅面对、幸福自用 to 喜悦分享……成为一种共同创造的力量，而那股力量，如此独特，竟是为了让我们生活更美好。

那就是这本书的美、静莹的美、认真的美，你一旦翻开这本书就会开始感受到那个氛围，从衣食住行到育乐，一个女人该自己给自己的体贴和照顾，如此全面而详细……原来一个女人的蜕变，最美丽的方式，就是从妈妈的身份开始。

静莹的美，毋庸置疑……而我想填的答案是妈妈。

最美丽的妈妈。

我想象着那个画面：上天造了一个女人，而她后来的美丽与完美，不全是上天给的，一定是因为她也展翅了、追求了，一定也还因为她勇敢了又认真了的缘故。

而且，这本书，不全是女人为女人的，男人也该看的。

因为这个女人的美，她的光芒，其实不完全是为了自己，还为了肚子里那个崭新的希望与生命的缘故。

祝福静莹，祝福这个世界所有认真而努力的女人们。

【自序】靓妈咪就是要健康、美丽！

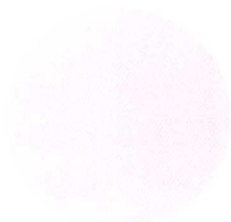
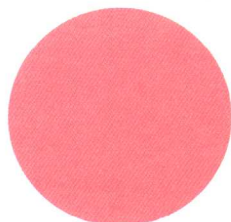
人生就是阶段式的课程，即使是有计划的规划。在每个不同的阶段，总是会遇上人算不如天算，计划赶不上变化的事情，此时更需要智慧与勇气来化解难题。这本书正是为了这个目的，为所有的准妈妈们所准备，希望各位准妈妈们都能够以最快乐的心情与最美丽的状态来迎接小宝宝的到来。

婚后的生活当然不如预期，夫妻成长背景截然不同，婚后生活目标不同，且男人永远不能体会孕育生命的感受。随着肚子一天天变大，我的心情也逐渐转变，怀孕到六个月时，已然是个快乐的妈咪，每天沉浸在要当妈妈的喜悦中，一切生活习惯都是为了宝宝。

虽然有许多要学习的新知，但恐惧与排斥绝大部分来自于陌生与未知，如果能够在准备怀孕之前先具备妊娠期间的相关知识，甚至于了解到生产后能很快地恢复身材以及身体健康的各种食物与方法，相信大多数的女性都会很乐于去尽这个上天赋予女人的天职。

前一阵子，我几乎成为了新闻媒体的追逐焦点，原因当然不是很令人愉快，但不幸的它就真实地上演在我的人生之中。也因为这一件事情，让我更深刻地体会到，自己要当个好妈妈，一个称职的妈妈。这一段不愉快的往事终会成为过去，而未来是属于我和我的小虾米的，我和小虾米一定要，也一定会活得健康、快乐（当然还有美丽）。

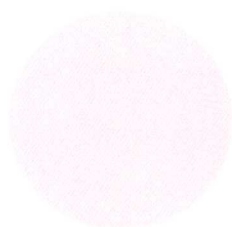
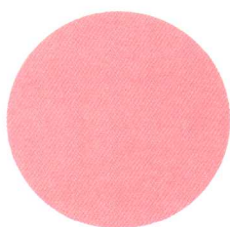
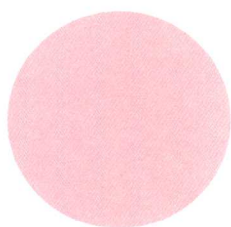
在做了母亲后价值观变了，面子不再当饭吃，反而让我更坚强勇敢地面对此时人生最艰难的一段，对于在这段日子里所有给我鼓励、支持我的朋友们，我要在此对你们献上我最诚挚的感谢及祝福，谢谢你们！！



- 【陶序】“史上最强”妈咪宝典 004
【陈序】“妈妈”的意义有多大 005
【堂序】最美丽的…… 006
【自序】靓妈咪就是要健康、美丽！ 007

PART 1 靓妈咪的怀孕养成秘籍 010

- 【前言】立志当最美丽的妈妈 012
怀孕第1个月 014
怀孕第2个月 034
怀孕第3个月 040
怀孕第4个月 050
怀孕第5个月 058
怀孕第6个月 062
怀孕第7个月 074
怀孕第8个月 080
怀孕第9个月到生产的重要时刻 086
靓妈咪产后瘦身 091



PART 2 靓妈咪的坐月子养成高招 102

重拾美丽健康与窈窕 104

第1周建议食谱 105

第2周建议食谱 112

第3周建议食谱 116

PART 3 靓妈咪的瘦身绝招 120

运动是一定要的 122

瑜伽动作示范 125

窈窕美丽超计划 142





PART 1

靓妈咪的怀孕养成秘籍





【前言】立志当最美丽的妈妈

今年举办的第16届金曲奖颁奖典礼，我以颁奖人身份登上金曲舞台，一袭低胸套装衬托出产后快速瘦身的好身材，连身边同台的贾永婕都忍不住惊叹：“你们看得出来，她才刚生完小孩不久，而且曾经胖了26公斤吗？”

无论是伸展台或荧光幕前，在模特儿的美丽光环之下，我一直给人娇弱贵气的印象，其实为母则强，结婚生子后，我摇身一变成了超级好妈妈，并且努力维持美丽的外表，因为从怀孕的第一刻开始，我就告诉自己绝不能和“黄脸婆”画上等号，因此在饮食、造型、心境、运动、婚姻关系等各方面，都下了功夫去经营，尤其是怀孕时体重一度飙高26公斤，胖到连自己照镜子时都会愣住，但藉由饮食和运动的调整，我在产后一个月内迅速瘦了18公斤，第二个月又瘦了8公斤。对于怀孕前后这一段心路历程，非常想和计划生宝宝或是正在怀孕的你分享，当你和我一样走过来时，相信你也会成为一个幸福、收获满满的妈妈！

在怀孕的第一个月，因为身体上并没有太大的变化，所以一点感觉也没有！在知道自己怀孕了之后，除了要好好预防生病之外，记得不管是看病还是做SPA，一定要提醒自己怀孕了喔！

