

产后100

健健美



Beauty Keepfit Gravida 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

Keepfit

Beauty Keepfit Gravida 100%

雕塑产后窈窕健康新体型。
100% DIY产后塑型养身计划大公开!

♥ 产后塑身房

产前暖身篇、产后胸背、臀腿、腰腹塑身篇……
轻松回复窈窕美型!

♥ 窈窕辣妈SPA馆

刮刮按摩健塑身、瘦身药浴泡一泡……塑型、养护、
健康，一气呵成!

♥ 俏妈咪饮食铺

纤纤小腹痛、消脂健美茶、好女人美眸鱼头、
补身麻油乌骨鸡……吃喝补身无负担!



图书在版编目(CIP)数据

产后100健健美 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005. 4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2621-5

I. 产... II. 张... III. 产妇—减肥

IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021294号

本丛书由  协助出版

完全美人丛书



作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 林芳

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-133号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色2, 双色1.625

版次 ◆ 2005年4月第1版第1次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2621-5

定价 ◆ 20.00元

产后100

健健美



Beauty Keepfit Gravida 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

Keepfit

Beauty Keepfit Gravida 100%

雕塑产后窈窕健康新体型，
100% DIY产后塑型养身计划大公开！

♥ 产后塑身房

产前暖身篇、产后胸背、臀腿、腰腹塑身篇……
轻松回复窈窕美型！

♥ 窈窕辣妈SPA馆

刮刮摩摩健塑身、瘦身药浴泡一泡……塑型、养护、
健康，一气呵成！

♥ 俏妈咪饮食铺

纤纤小腹汤、消脂健美茶、好女人美眸鱼头、
补身麻油乌骨鸡……吃喝补身无负担！





产后100 后健健美

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

序

女人有3个塑造身材曲线的关键期，分别是青春期、怀孕期及更年期。重塑身材、再造自信，对一位准妈咪来说，绝对比所有女性更需要有效、快速的方法。身为妈咪的女性，真的需要三头六臂、八面玲珑，当你周旋在孩子、家庭、婆媳、丈夫之间，想好好爱自己却又无能为力时，更会觉得一天24个小时根本不够分配，心中不禁期望能有一套提供产后体态重塑的完整饮食及运动规划。

因为生产而肥胖至90千克的我，孩子已经上小学了，但是因为积极、正确地按照这本书中的刮刮教课程进行运动，我的体重始终维持在50千克以下。生了孩子以后，生活的压力、子女的教育问题，也成了俏妈咪的新课题，与其花大钱瘦身，不如用最聪明又经济的方法塑身，将昂贵的费用省下来，好好培养下一代，也可减少夫妻之间的问题喔！

每次当我跟女儿外出，一双双羡慕我拥有可爱贴心的小宝贝，又能维持年轻外表、健康曲线的眼神，都让我很满足、好快乐！我希望每一个辛苦的妈妈都能感受这份快乐及健康，而不是只有我独享，因此我用心地策划了这本产后塑身的魔法书，只要你相信自己的能力，你一定能做得比我好、塑得比我俏，为了你的BABY及珍贵的自己好好加油喔！

世界上没有十全十美的人，只有十全十美的“上进心”，十

十全十美是生命对自我能量的一个挑战，也是一种学习成长的喜悦。因为在全球华人地区中有那么多读者支持我与鼓励我，让我有机会在美体塑身的领域中发挥所长，这份殊荣也令我在人生规划中绽放光彩。因为这是一个极大的鼓舞，淳淳要与大家分享十全十美的自我期望心情，并分送百分百的能量与专业给你，由以刺激、发掘、激荡我们的无限潜力！

这一套丛书是为追求现代女性十全十美而设计的，用“PART WORK”分册百科的创意方式，将美体塑身领域再抽丝剥茧地细分为13本书，经过精心策划将每本书分为全新塑身常识、食谱、保养、运动、互动Q&A等单元，图文并茂，让你能够轻松学、容易懂、方便做，并享受身为女人的喜悦。愿你在迈向健康、美丽、青春永驻的路上，十全十美一百分、心想事成！

只要你有强烈的求知欲并努力追求，就能拥有一辈子的幸福喔！我不是一个十全十美的人，但是我相信，只要用心，什么事都有可能。淳淳诚挚地邀请年轻、成熟的女性们与我一起为美丽搭上天梯，让我们成为人生梦工场中那位带领自己飞向天堂的精灵。

張淳淳







Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.eitongbook.com

4 序

6 知名艺人合照



12 读者来信

15 产后塑身房

重现往日魔鬼身材，风采韵味更胜婚前

● 准备篇：塑身必备物品

● 产前篇：安产体操



● 产后塑身教室：暖身篇

● 产后塑身教室：美胸塑背篇

● 产后塑身教室：翘臀美腿篇

● 产后塑身教室：柳腰缩腹篇

● 产后塑身教室：放松操



52 窈窕辣妈SPA馆

刮刮按摩泡泡——塑形、养护、健康，一气呵成

● 产后刮刮教室

● 瘦身药浴轻松泡

● 精油好“享瘦”



66 俏妈咪饮食铺

窈窕美形轻松塑，吃喝补身无负担

- 美白瘦体汤
- 纤纤小腹汤
- 清肺养神汤
- 俏妈咪精气汤
- 消脂健美茶
- 三三三减重餐
- 补身麻油鸡
- 美颜山药排骨汤
- 纤女人竹笙汤
- 丰女人俏妈汤
- 心手相连莲藕汤
- 补神养肝汤
- 母爱翡翠海鲜羹
- 好气色鳕鱼宴
- 亲亲宝贝栗子鸡
- 母爱最美黄花鱼
- 减压干贝冬瓜汤
- 面红红养肝汤
- 瘦腿元贝鲜笋汤
- 冬虫夏草美人鸡
- 母子莲心桂圆汤
- 荷尔蒙加分鱼
- 两性合鸣妙乌鸡
- 风华再现鲍鱼鸡
- 还我青春鲈鱼汤
- 苦瓜消肿汤
- 好女人美眸鱼头
- 再爱我吧海鳗盅
- 螺片凤足补气盅
- 人参莲子幸福汤
- 苹果脸俏妈丁
- 养身桂圆糯米粥
- 全家福干贝鲜汤
- 时来运转鲜鱼汤
- 生生不息退奶汁
- 枣早美颜粥
- 银芽鸡丝开运炒
- 活血香菇肉粥
- 琴瑟合鸣止痛液
- 越累越美鲈鱼汤
- 防腰痛痛汤
- 万事足美满油饭
- 养心减压汤
- 我要幸福酱汤鱼
- 补气养血回春汤
- 老公疼爱我乌鸡
- 健康加油柠檬鸡
- 柳腰枸杞炒蛋
- 美颜糖醋鲑鱼
- 甜椒牛肉美人丝
- 再爱一次薏仁汤



93 淳心淳语

准妈妈不可不知的事

108 产后Q&A

读者互动专区



互动专区

读者来信

淳淳老师：你好！

我是一个很幸福的新妈妈，生完小孩后，因为生命中多了一个小宝贝，“有子万事足”，让我觉得别无所求了！可是随着小孩越来越大，我身上的赘肉却没有因此消下去，体重依然居高不下，体型臃肿不堪，真的很怕下半辈子都是以这种大妈型的身材见人！

我觉得很多专家说得对，男人嘴上虽会说“身材变形没关系，我依然深爱着你”，但是我觉得还是有许多的不同，尤其我是自然分娩，因此我更能够感受到我先生在我产前、产后的改变，在信上不方便多说，但同样身为女人的你，一定知道我指的是什么。

我是一个空姐，好不容易争取到的产假已经快结束了，但是如果还要再回到原来的工作岗位，以我目前的身材肯定不行。我很享受有了宝宝后的快乐，但是我更希望能够恢复产前的身材。你是我看过的产后瘦身最成功的例子，请你一定要跟我们这些产后妈妈分享更多的产后塑身方法。

从时间上来说，我不太可能到外面去做瘦身课程，但是我知道有许多知名人士，她们产后瘦身都是在家中进行的，像这样的一套课程，你是否考虑过要出版教学光碟呢？每一次带



老师的话

在台湾现今的社会中，约有1/5的不婚族、1/4的离婚族，而结婚族中不打算生小孩的“丁克族”也不在少数，难怪新生儿的出生率每况愈下，逼得政府官员也要急谋对策，想尽办法鼓励生育。其实生儿容易育儿难，作为父母，往后所要担负的重大责任，不是五年十载就能轻松完成的，可以说是注定要一辈子无怨无悔地付出、奉献给下一代。

“有子万事足”，能从为人子女跃升到为人父母，总让人满心喜悦溢于言表，本来就不需别人鼓励或催促。所有初为人母的新手妈妈们，总是小心翼翼地迎接小生命，从孕育、诞生、哺乳到培养孩子成长、学习、茁壮，一路走来尽管艰辛，但也甘之如饴！

在孩子处在婴儿时期，由于许多新手妈妈自己也在摸索学习哺育养儿之道，几乎将全副心思、生活重心完全转移到宝宝身上，往往忽略了自己的健康、身材的保养，甚至淡化了夫妻间的亲密关系，不经意地冷落了另一半！等到孩子年纪渐长，才乍然发现自己已经变成一个不折不扣的老妈子了！所以天下爱家爱孩子的妈咪们，别忘了多爱自己一点，连你自己都不爱自己、不再美丽，变成名符其实的黄脸婆时，如何“苛求”先生能爱你如昔？

爱美的妈妈赶快动起来，跟着淳淳一起做护理保养，烹调健康餐饮，练习塑身操，做按摩指压。这些都可以在家DIY，也不会花费太多时间与精力。与其以后懊悔青春不在，何不现在就排除万难、持之以恒，勇敢去爱自己，快乐塑身呢？

張淳淳

产后塑身房

重现往日魔鬼身材，
风采韵味更胜婚前

