

妈妈宝宝系列

产后苗条不是梦

产后重塑

ChanHouChong
SuhaoShenCai

好身材



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

郭欣妮◎著

产后重塑

ChanhouChongsuHaoshencai

妈妈宝宝系列

好身材

郭欣妮◎著

纤纤美人健康塑身主张·每天十分钟,学习简单、快速、省钱又有效的塑身绝招



辽宁科学技术出版社

沈阳

此书由台湾自然风文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行
著作权合同登记号 06-2001 至第 20 号

图书在版编目 (CIP) 数据

产后重塑好身材/郭欣妮著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2001.8

(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-3406-9

I. 产... II. 郭... III. 产妇-减肥-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 26616 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 5.125

印 数: 5,001 ~ 10,000

出版时间: 2001 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 李 夏

封面设计: 李若虹

版式设计: 于 浪

责任校对: 杨 好

定 价: 10.00 元

邮购咨询电话: 024-23284502



作者因家族关系,接触专业美容行业近20年,自大学以来即长期为知名的专业美容报社撰写美容专栏,广受好评,也促成了日后成为专职作者的動力。因兴趣使然,更有感于注注“好技术不外传”的传统观念,导致许多美容美体的秘诀因而失传,因此作者立志贡献所学,让更多的人能够健康与美丽兼备,活出自信。

专长:美容、美体、养生的新知探索与写作。

著作:《美容沙龙运营企划DIY》、《护肤做脸DIY》等专业书。



目 录

自序 再给自己一次美丽窈窕的机会	6
第1篇 减肥自学方案	9
快速浏览区	11
使用指南	12
专业瘦身与居家瘦身	14
想到沙龙瘦身的你	15
想要居家自己动手做瘦身的你	16
第2篇 怀孕是身材杀手?	17
关于怀胎十月	19
妊娠初期	20
妊娠中期	20
妊娠后期	21
第3篇 产前——为窈窕曲线做准备 ...	23
拟定产前保养计划	25
从怀孕第一天开始下功夫	26



向乳房萎缩说不	29
妊娠初期保养秘诀	29
妊娠中后期保养秘诀	31
产后哺乳期与终止哺乳期保养秘诀	32
美胸保养术	34
美胸紧实操	37
美胸按摩法	39
妥善支撑小宝贝维护好身材	41
你也会做孕腹带	42
孕腹带简易使用方法	43
远离可怕妊娠纹	45
孕妇饮食六大原则	46
紧实肚皮按摩法	48
紧实肚皮按摩示范	49
向全身浮肿说再见	50
 第4篇 产后——订做身材不是梦	53
选对适用方法	57
想瘦哪儿就瘦哪儿	59
多余脂肪最易囤积部位示意图	69
全身尺寸正确测量法	70
内效瘦身法	71
结实健美操	73



结实健美操示范	75
吃出窈窕	79
外力减肥法	90
指压与刮痧	92
局部瘦身——指压	93
局部瘦身指压示范	94
局部健美——刮痧	98
局部健美刮痧法	99
推脂按摩（使用产品：减肥霜）	103
推脂按摩 13 式	104
推脂按摩示范	107
热力瘦身法与绷带塑身法	115
重要手法提示（绷带基本折法、加强折法）	118
塑身绷带缠绕示范	119
远红外线消脂法与淋巴引流法	121
全身淋巴按摩示范	125
低周波	130
把多余的肉拨回去——束衣裤选穿法	133
丰胸	135
收腹、提臀、瘦腿	140
第 5 篇 美丽妈妈另一章	145
丰胸保养术	147



丰胸穴点指压	148
丰胸穴点指压示范	148
当个快乐的成熟美少女	149
上衣挑选法	151
裙裤挑选法	152
附录1 快速选项秘诀	155
附录2 产前保养计划表	159
附录3 产后瘦身计划表	160
后 序	161



再给自己一次美丽窈窕的机会

无论时代如何改变，怀孕对于女性而言，仍然是人生重要的大事之一，期待一个新生命的到来固然是兴奋及开心的，遗憾的是，多数的妇女在生完孩子后，都会面临到身材变形走样的苦恼。其实这种产后肥胖的情形是可以事先预防的，只是一般人不知其道理罢了！

普遍来说，会造成产后肥胖的最主要因素，都是因为受到自古以来“一人吃两人补”的饮食观念所影响，所以女人们往往打从怀胎开始，就会肆无忌惮地一路狂补到坐完月子，这种吃法当然容易导致肥胖的情况出现。

本书的出版缘起，是因为笔者在过去从事美容工作期间，曾接触过许许多多产后减肥的案例，而其中满面忧愁、眼神哀怨、一肚子松弛赘肉与泛红妊娠纹



的产后妇女，最令我印象深刻。因为她们身上那堆比产前多出来的惊人肥油，总未随着小孩的出世而消失，反倒是日渐增加，在基于经济条件有限的状况下，通常只好试着自己减肥，但糟糕的是往往试了很多种的减肥方法其效果都不明显，眼看着自己肥胖情形越来越严重，在万不得已的情况下才会求助于专业美容瘦身机构，希望借以恢复产前的身材。

这虽然已是多年前的往事了，但笔者每每回想起当年那些少妇恐慌无助的怨容时，仍然心有余悸，有感于此便立下心愿，有机会一定要将所学的编写成册，好让产后肥胖的妇女能真正受惠。

随着新世纪的到来，在成千上万世纪宝宝赶着出世的同时，想必一些产后肥胖不堪的准妈妈们一定想减肥，因此笔者决定将自己积累多年的专业美容瘦身经验与技术，构思成一套在家就能以自己动手做的方式自行减肥的“全方位瘦身疗程”，只要你能每天花上短短的“10分钟”，确实依照书中步骤一一实行，相信这套全方位的产后瘦身计划，至少可以让你除去5~15千克不等的多余肥肉，让你不用花大钱就能享有专业沙龙级的减肥效果，“随时随地”按照自己的减肥要求，想瘦哪儿就瘦哪儿，一两个月内必定达到既定的塑身要求！



8 产后重塑好身材

嘿！别迟疑了！从现在开始再给自己一次美丽窈窕的机会吧！只要照着书中指示坚持几周，相信你会发现，其实产后瘦身一点也不难，窈窕重现更是轻松简单！笔者一点心愿就是期盼本书能为正在忧虑产后肥胖的准妈妈们，带来减轻体重的快感及恢复完美曲线的快乐！在此预祝减肥成功！

ChongsuHaoshencaiChongsuHaoshencai

ChongsuHao 第 1 篇 shencai

减肥自学方案





快速浏览区

如果你在发现这本书时才刚怀孕，那真要恭喜你了！因为有了它的伴随，你将会成为最漂亮的准妈妈！倘若是在产后才翻到这本书，笔者还是要替你感到开心（此时亡羊补牢来塑身并不算太迟），就因你手边已握有这本融合笔者多年所学（专业美容沙龙的手法）精益求精化繁为简的瘦身保养秘方，将让你以最“便宜”的花费换得最专业的瘦身效果，令产后妇女不必再花大钱就能享有沙龙级的专业减肥疗程，而且整个塑身过程既简单又方便，其中所采用的各项手法更是相当好记易懂一学就会！只要有非要瘦下来不可的决心，并能依照书中指示去做，2个月！只要2个月，本书一定让你用最经济实惠的方式“减肥成功”，不要怀疑，给自己一个恢复漂亮窈窕的机会吧！因为这套自己动手做的产后瘦身术，就算是再胖的你，也绝对能轻松完成目标的。



好了！已经做好准备要开始进行这项“变身”计划了吗？本书主要分为“产前保养”与“产后瘦身”这两个重要课题，所以请务必花点时间与耐心往下阅读，对所谓的专业减肥疗程有点概念，才能为自己设计出一套正确且配合生活作息的瘦身计划表来。

然后将“产前保养计划表”或“产后瘦身计划表”（请见附录2）放大影印，再备妥所需之用品与器具，根据范本计划表搭配上自己的生活作息，坚持做下去（产后瘦身计划需每周固定一次的验收成果，然后再视不同的状况修改疗程）。建议你，可以把表格贴在一处较为明显醒目的地方，时时提醒自己。可别为了一时的松懈偷懒，令肥胖体形就此定型，造成身材上难以弥补的缺憾！

使用指南

1. 先看完第一个章节，下定决心。
2. 仔细阅读其他章节。
3. 针对所有的器材产品做好经济上的考虑。
4. 暂定保养瘦身计划的主、副项目。
5. 将保养瘦身计划之主、副项目定案，并测量出目前实际的体重与尺寸。

6. 拟定预计保养瘦身的周数。
 7. 放大影印计划表格。
 8. 将自己作息的时间数据化。
 9. 找出适合自己保养瘦身（即没理由偷懒）的时段。
 10. 比照书中所拟的范本填写保养瘦身计划表。
 11. 找个明显的地方贴上该表格。
 12. 每周一定得彻底地验收一次成果。
 13. 当成效不明显时，请考虑加强、增加或改换疗程之项目或加强疗程项目。
 14. 结束疗程后最好能将副项目当成日常保养，持续地做下去（可避免恢复肥胖的情况产生）。
- 只有找到最适合自己的减肥项目，才能达到事半功倍的效果哦！



专业瘦身与居家瘦身

相信大家不难在电视媒体上看到自大胖妞变成窈窕辣妹的诱人广告，这对于产后肥胖的妇女而言，还真可谓是一盏希望的明灯呢！但事实上，花钱买疗程而得到等值效果的人，毕竟只占了少数，其原因是在产后一般妇女通常都要自己带孩子，所以并没有多少的时间定时去沙龙做瘦身疗程（况且一次疗程至少也得花上一两个钟头以上），因此就在产后妇女难以配合疗程进度之下，而导致产后瘦身疗程失败的例子，也就比比皆是了。

瘦身沙龙为了维护自家信誉起见，通常都会顺水推舟地对外宣称，是因为该名顾客本身体质较为特殊，或者配合度不够等理由，因而导致瘦身疗程效果不明显。

那么，专业减肥到底有没有效果？答案绝对是肯定的，专业减肥是真的很有效果的，只不过它的限制很多，一般人难以承担罢了。