



产后7周， 重塑 动人曲线

[韩]李慧源 著

“韩国小姐”桂冠得主，
韩国巨星安贞焕太太产后减肥独门秘籍



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

产后7周,

重塑



[韩] 李慧源 著
姜谿哲 译

动人曲线

中信出版社
CHINA CITIC PRESS



过去的一年里，在我的生活中发生了很多事，也遇到了很多好人。从怀孕到生子、抚养，我也和其他的年轻母亲一样，经历了很多，一个人在战战兢兢摸索的过程中一点点寻找到做母亲的感觉。最令我感到幸福的是得到了很多专家的帮助，能够更快更健康地恢复从前的身材。当然，我个人也做出了不少努力。通过这次经验我深深地体会到，比起别人的帮助，自身意志在维持健康和恢复并保持魅力身材上更为重要。我个人认为这些都是非常宝贵的经验，虽然微不足道，但我仍旧鼓起勇气把它们公之于众，因为我知道，很多年轻母亲都有和我一样的烦恼。在减肥期间，我的目标只有一个，就是要健康地减肥。我并不指望自己能恢复到结婚前的状态，也不期望自己能达到某种让人惊讶的效果，只要健康身材令自己满意，就心满意足了。过了一段时间之后，我发现效果要比预期的好得多。

一起开始吧！

对比减肥前和减肥后，我更加肯定我自己。我彻底改变了饮食习惯，更逐渐对烹饪产生了兴趣，努力地去学习健康饮食的制作方法。正因为有了这样的信心，我还开了一家“fusion”餐馆。在制作菜谱的过程中，考虑到热量、营养以及健康三要素。仿佛再次认识了这个世界。

母亲们都是烹饪专家，她们一直负责整个家庭的饮食和健康。我越是深入研究，就越能体会到烹饪的重要性，我认识到正确的饮食习惯也是极其重要的。经历了以上种种，我最高兴的是学会了如何爱护自己。

结婚前，我总是为愉悦自己而打扮，现在则是为了丈夫和孩子去寻找令自己幸福的方法，让生活更加充实、愉快。

是不是只有母亲幸福才能使她的丈夫以及家庭幸福呢？我可以肯定的是，不爱惜自己是不可能让家庭幸福的。只有自己幸福了，才具备让家庭更幸福的条件。

我希望这点微不足道的经验能够给予那些与我经历相同的年轻母亲们一点帮助。如此缺少毅力更没有经验的我——李慧源都成功了。所以，年轻母亲们，拿出勇气吧！你们也可以的！

李慧源

2005年3月 于日本

第 1 章

使产后女人更加妩媚动人的李慧源日记

- 10 从不懂事的年轻妻子成为母亲
- 12 作为母亲，需要责任感
- 17 你好！莉源啊，我可爱的孩子！
- 18 世上独一无二的三个人，我们的家庭……
- 21 丈夫、孩子和我
- 27 从母亲到妻子，再重新变回李慧源……
- 30 健康的母亲，苗条的妻子

目录

contents

第2章

抓住产后契机，重塑女性魅力身材A to Z

- 35 与饥饿减肥法100%不同！
产后减肥心理准备
- 36 产后留下的赘肉何时才能减掉呢？
- 38 减肥日程表！
减肥方法一目了然
- 41 李慧源减肥前的准备
- 44 更珍惜！更谨慎！
产后和减肥前一定要注意的几个问题！
- 46 还我苗条身材的秘诀！
李慧源纤体日记

第3章

三餐不误，身材照样苗条——
李慧源的减肥食谱

- 53 李慧源的快乐减肥法
- 55 减肥的用餐法则
- 56 一周食谱
- 59 纠正、改变不健康的饮食习惯！
- 62 巧做对皮肤、减肥、身体有益的零食
- 64 动手制作健康指数满分的食谱
- 66 李慧源成为热量专家的历程
- 68 为心思细密的母亲们准备的健康食谱
- 71 热量表
- 77 赶走体内多余脂肪，塑造苗条完美身材！
- 78 低热量烹饪法
- 80 李慧源推荐的低热量食谱
- 82 成功减肥的十大建议
- 84 减肥的误区
- 87 饮食习惯检查表
- 88 膳食法则
- 89 防止反弹的心理准备
- 90 血型减肥法
- 91 李慧源的烹饪秘诀

第 4 章

初学者最容易掌握的 产后减肥瑜伽 52

- 95 选择瑜伽的理由
- 96 修炼瑜伽时，应该注意的几点
- 98 从轻微的伸展运动到矫正身材的动作
- 102 消除产后残留浮肿
- 104 肚腩缩回去
- 108 美丽而有弹性！让胸部隆起！
- 112 丰满而挺翘！让臀部翘起，宽松的骨盆缩回去吧！
- 114 调整因哺乳和育婴而变形的后背及肩膀
- 116 把苗条还给浮肿而虚弱的下半身！
- 120 让疲惫不堪的身体恢复轻松的放松运动
- 122 关于瑜伽的Q & A
- 123 关于瑜伽的老师
- 124 安贞焕提高能量的秘诀！热身体操

第5章

重拾少女时代的美丽！

李慧源的美丽秘诀

- 129 皮肤、身材，一个都不能少！
- 130 减肥前的心理准备
- 132 寻觅心灵的驿站
- 134 家务、运动两不误
- 137 重拾少女时代的美丽
- 138 打造水嫩的肌肤
- 140 漂亮妈妈的快速化妆
- 142 恢复健康光亮的秀发
- 144 肤如凝脂！保持皮肤光滑的护肤秘诀
- 146 李慧源的美丽清透肌肤
- 149 恢复自信！你也可以拥有曼妙身材！
- 153 飒爽的妈妈！克服产后忧郁症
- 154 一杯健康草本花茶！
- 157 适合我身体的颜色是……

第6章

重塑动人曲线！

通过妊娠中的健康调理，争做美丽产妇

- 160 怀孕时正确的饮食和生活习惯
- 162 怀孕后的健康调理
- 164 产妇的偏见
- 168 妊娠瑜伽
- 172 后记
- 173 特别感谢

超值奉送

一切从纠正错误的饮食习惯开始

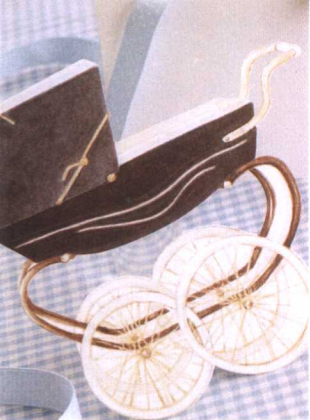
每周食谱 (Weekly Food Diary)



使产后女人更加妩媚动人的 李慧源日记

“ 结婚已经三年了……也许是很早就结婚的缘故吧，对于过去的一切还有些不真实的感觉。丈夫可能还把我当成小女孩，不遗余力地倾注了他所有的爱。我之所以能够站在众人面前宣告我要减肥，还写下这本书，也都是因为有了丈夫的支持。他的支持，是我最大的动力。

很多人都好奇地打听我们的故事，借此机会，我将在这里向大家讲述我们的生活。现在，我还是个不太成熟的年轻母亲，作为妻子也有很多不足之处。但是，我希望通过此书，能够让了解我对生活的热爱以及为之做出的努力；也希望能够为无数在失败中摸索着前进的年轻母亲们提供一点借鉴……”



属于你的美丽时刻……

从不懂事的年轻妻子成为母亲

曾经有人说：人生如戏。不可否认，结婚就好像是我的第二个人生。虽然比其他人早，但同所有人一样，我找到了想与之共渡一生的人，因此结婚也就是水到渠成的事。不知不觉，我们已经共同生活了三年。

回首过去，我人生当中最重要的事情有两件：一是遇到现在的丈夫并结婚，二是生下莉源从而令我们的家更完整。

婚后，我感觉自己似乎已经成为大人了。但是，生下莉源之后，我更切身地体会到，女人只有在成为母亲后才能算是真正的成熟。婚后的一段日子里，“没有孩子我们也会幸福，只想更长久地拥有二人世界”的话几乎成为了我们两人的口头禅。

同那些害怕分娩的年轻女人一样，我也曾经有过茫然的恐惧。我并不认为生孩子、养孩子、做妈妈、成为称职的妻子是件简单的事情。所以每当我母亲听到我这不懂事的女儿发牢骚时，总会瞪大眼睛怒视我，“以前的女人在你这个岁数的时候已经生了好几个孩子了，还下地干活、做家务呢”。



作为母亲，需要责任感

我在日本生活时，母亲从韩国打电话来说连续几天都梦到了我，不知道这是否可以称之为一种征兆。抱着这样的心情到药房买了早孕试纸。测试的结果——我怀孕了！我小心翼翼地把这一消息告诉刚运动完回来的丈夫，紧盯着我看的丈夫好像突然想起来什么似的，赶忙让我坐下，“现在是怀孕初期，一定要小心才行，赶紧坐下。”然后打开阳台的门大声助威似地高喊：“啊！我要当爸爸了！”这是我们从没有想过，更没有期待过的礼物。我和丈夫的鼻子都酸酸的。

一个完整的家！丈夫和我，还有我们的孩子，仅这一个词就足以让我们心潮澎湃。那是以前我们从来没有体验过的郑重、激动和安详。

正在国外过着二人世界的我们，更加依靠彼此。丈夫似乎很担心我这个还很年轻的妻子。他向已经有了孩子的前辈们咨询各种常识，而且每天晚上讲给我听。“听说这样的胎教好，听说还需要做轻微的运动。”一个什么也不懂的早期孕妇，还有一个什么也不懂的准爸爸就这样从一点一滴学起。从韩国买来的关于妊娠和生育的书早已经烂熟于心，丈夫也经常陪着我一起看。



当妈妈，需要有强大的责任感。一直以来，我都是为自己而活，但像现在这样，不仅仅是为自己，更是为其他人，确实令我感到自豪。

以前连放在嘴边都不想吃的核桃，现在每天都坚持吃一个。母亲曾经为了让我吃核桃，甚至还跟我生过气，就算那样仍旧坚持不吃的我，就因为“对孩子好”这一句话，就闭上眼睛乖乖地吃下去。

“孩子，妈妈都是为了你啊！”虽然嘴里很苦，但心里却非常甜蜜。看到我常吃原本不爱吃的香蕉，丈夫总是善意地取笑我。出现妊娠反应时，就只能靠香蕉挺过去，有时候甚至半夜起来找香蕉。从窗外渗透进来的月光下，我一个人呆呆地坐在客厅里吃香蕉，光想象就很可笑吧？莉源最喜欢吃的就是香蕉，而且她还是属猴的。现在我一想起这些，就忍不住想笑。

跟所有人一样，我在妊娠期中也很敏感。有一天我特别想喝可乐，以前我非常喜欢喝咖啡、碳酸饮料之类的饮料，后来好不容易戒掉了。但是那一天非常想喝。可是，我的丈夫坚决地拒绝，一切都为了孩子。当然我也努力地忍着，但别提当时多埋怨丈夫啦……对一些琐事也变得非常敏感，可能这就是孕妇们的通病吧。

在我妊娠期中，丈夫一会儿是妈妈，一会儿是可以依靠的丈夫，一会儿又是女性朋友，安慰、分担了我的敏感。



沐浴在爱河中的新娘……

(A bride fall in love with...)

美好时光 (Beautiful Moments...)



丈夫特别讨厌不守时的人。有一天，丈夫预约了餐厅，打算在外面就餐，三十分钟前就做好准备的他催促我出门。严格守时的丈夫外出时一定会事前规划好时间，然后按照约好的时间赴约，这是他铁定的原则。最让他生气的就是无故失约。所以，我平时也非常努力去遵守与丈夫之间的约定。

那天，我也是按照约定做外出的准备。丈夫已经收拾稳妥在外等着我了，但我怎么也找不到合适的衣服。大肚子的孕妇哪里会有合身的衣服呢？但也不能穿着背带裤去餐厅啊，难得有机会一起出去吃饭嘛……突然，感觉自己很委屈。

也许有人会说我不懂事，但这时候我好想找个理由痛痛快快地哭一



场。终于，丈夫走进来了，已经过了预约的时间，衣柜也弄得乱七八糟……

好像已经知道事情的原委似的，丈夫平静地坐在我面前。我非常担心丈夫会责备我失约，但现在已经晚了。丈夫只是静静地对我说：“听说怀孕期间女人的神经特别敏感。就算无缘无故地想生气或烦心，也不要慌张。”

然后，抓起几件衣服安慰我说：“你穿这些衣服都很漂亮”。我有点害羞，但是感到非常幸福。

有的人也许会斥责我不知道珍惜幸福，但当时的那种心情只有生过孩子的人才会理解。虽然有可能不可理喻，我也确实担心丈夫不理解我，可丈夫却更加温柔地包容我。

丈夫非常关心我这个刚大学毕业就结婚的年轻妻子。我刚考上大学就遇见他，也没有更多地经历社会就和他结婚了。对于这样的我，丈夫给予了更加特殊的关怀。我也很感激丈夫对我的照顾和宠溺。

主张晚点要孩子的丈夫，一看到莉源就改变了以前的想法。莉源才刚刚会坐，他就经常念叨着至少要三个孩子。现在，我的想法也改变了很多。

每一刻我都深深地体会到生育和抚养孩子是多么幸福的事。固然，这其中有很多辛酸，但是那些辛酸随着莉源的一个微笑便瞬间消失了。

世上还会有什么样的幸福可以这样完美而令人满足呢？就像世上所有的母亲一样，成为母亲后我终于体会到什么叫做完美的幸福。



