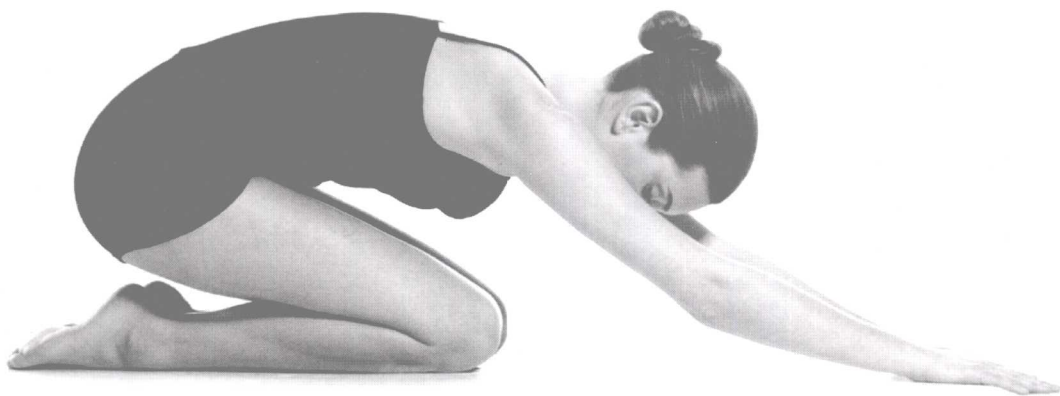


好莱坞著名影星的形体训练教练为产后妈妈完美打造

Jackie Keller

Body After Baby

A Simple, Healthy Plan to Lose Your Baby Weight Fast



产后轻松瘦身

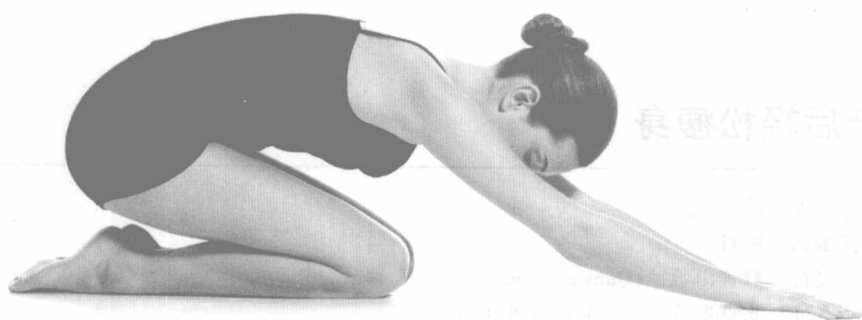
杰姬·凯勒30日新妈妈形体恢复计划

(美) 杰姬·凯勒/著

群言出版社
Qunyan Press

Jackie Keller

Body After Baby



产后轻松瘦身

杰姬·凯勒30日新妈妈形体恢复计划

[美] 杰姬·凯勒/著
刘建芳/译



群言出版社

Qunyan Press

图书在版编目(CIP)数据

产后轻松瘦身/(美)凯勒著;刘建芳译. —北京:群言出版社,2008.6

书名原文:Body After Baby

ISBN 978-7-80080-846-3

I. 产… II. ①凯… ②刘… III. ①产妇-减肥②产妇-减肥-食谱
IV.R161 TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057623 号

Copyright © 2006 by Jackie Keller. Original edition published by Penguin Group. Simplified Chinese published by Qunyan Press. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2007-2614

产后轻松瘦身

出版人 范 芳

责任编辑 陈丹丹

出版发行 群言出版社(Qunyan Press)

地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号

邮政编码 100006

网 站 www.qypublish.com

电子信箱 qunyanCBS@126.com

总 编 办 010-65265404 65138815

编 辑 部 010-65276609 65262436

发 行 部 010-65263345 65220236

经 销 新华书店

读者服务 010-65220236 65265404 65263345

法律顾问 中济律师事务所

封面设计 Zz 设计工作室

印 刷 北京领先印刷有限公司

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 720×960mm 1/16

印 张 15

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978-7-80080-846-3

定 价 28.00 元



[版权所有,侵权必究]

CONTENTS 目录

001 | 第一章 新妈妈们,你做好瘦身准备好了吗

经过无数人证实且效果显著的瘦身法

关注产后的健康问题

追逐运动时尚

从现在开始,减掉那些赘肉

确立你的瘦身目标

你生完小孩后身体发生了多大变化

上班族母亲的瘦身计划

不上班母亲的瘦身计划

012 | 第二章 超能常量营养元素:碳水化合物、蛋白质、脂肪和水

碳水化合物

超能食物:水果和蔬菜

超能全谷类食物

蛋白质

超能肉、禽、鱼

超能鸡蛋、豆类、坚果和大豆

超能低脂奶制品

脂 肪

母乳喂养及脂肪

水

正确认识营养的六大观点

025

第三章 天然良药:超能微量营养元素

珍视维他命

自由基和抗氧化剂

分泌乳汁时身体需要什么营养元素

植物化学物质

微量营养素和你的荷尔蒙

哺乳期间服食植物药安全吗

要记住的四大要点

039

第四章 杰姬·凯勒 30 日产后轻松瘦身法

必要的运动

母乳喂养与产后瘦身

购买健康食品,填满你的餐柜

现在开始瘦身行动吧

109

第五章 素食者 15 日产后轻松瘦身计划

你可能是个绝对的素食主义者,你还要在哺乳期间坚持做瘦身,那么就要注意:

- 如果你的饮食中不含动物蛋白,就要多吃豆类和强化 B₁₂ 全谷类麦片。
- 如果你不喝奶或不吃奶制品,就要尽量多吃含钙丰富的食品。

- 生产之后立即实施节食瘦身计划是否安全?
- 如果我不是产后立即开始这个计划的也能指望用这个计划减肥吗?
- 我是个素食者,我能用这个瘦身计划吗?
- 我想用高蛋白饮食减肥,我能加多食谱中蛋白质的含量吗?
- 哪些食物能有助于睡眠?
- 我总要照看宝宝,那我应该在什么时候抽出时间做锻炼呢?
- 我正确的减肥目标应该是什么?
- 我每天要喝多少水才能使我的奶量充足?
- 吃什么能有助于治疗我的缺铁性贫血?
- 我吃的食物如何能帮我缓解产后的消沉情绪呢?
- 如果我没有哺乳,我可不可以吃的再少一些?
- 低脂肪饮食会不会影响我的哺乳呢?
- 我家人可以和我吃一样的食物吗?
- 我还能喝咖啡或酒吗?
- 我听到菜单中一直有全谷类这个词,这是什么意思?
- 我怀孕时我丈夫体重猛增,他能用这个计划瘦身吗?
- 我总是感到很累,什么食物能让我感到更有精神呢?
- 多少锻炼就是过量锻炼呢?
- 如果我只是散步而不做任何其他的日常锻炼,这个计划会有效吗?

.....

和宝宝一起散步

姿态尤为重要

妈妈宝宝同锻炼

第一阶段(第一个10天)

第二阶段(第二个10天)

第三阶段(第三个10天)

- 健康的身体能够在生完孩子后很快恢复，这是产后母亲恢复健康并能尽快照顾孩子的自然之道。
- 你不仅要把健康的饮食和日常锻炼当作是你自己生活的组成部分，还要把这当作是你全家人生活的组成部分。

新妈妈们,你做好瘦身准备了吗

我们生活中的一切美好事物都源于内心的渴望:

你渴望养育一个聪明健康的宝贝;
你渴望获得精力、健康和力量;
你渴望恢复最佳体型、对身体充满信心;
你渴望能找回产前良好的自我状态;

.....

这正是本书所能提供给你的,前提是你已下定了实施产后瘦身计划的决心。

你曾用 40 个星期创造了完美。现在每当你凝视着孩子的双眼或握着其小巧的手时,你都会觉得为孩子所增加的每一磅体重都是值得的;尽管你感觉到荷尔蒙在作祟,使得你筋疲力尽,甚至极度绝望——但你曾经是最幸福的。看着镜子里的你,你就会知道自己已做好了实现上述渴望的准备,特别希望恢复产前的体型。

幸运的是,以前为了养育你腹中成长的新生命,大自然可以帮你增加体重。同样,现在大自然也可以帮你减掉不再需要的那部分体重。你身体的各个器官都已做好了帮助你瘦身的准备。这正是本书——《产后轻松瘦身》效果很好的原因。此书的编写就是为了满足你现在的瘦身需求。如果你按照此书进行瘦身锻炼,30 天后将会发现怀孕期间所增加的多达 20 磅的重量消失不见,而你却不会有因“节食”而造成的过度饥饿感和疲劳感。在本书中我为你设计了一日三餐富含超级营养的食物,这些食物全面提供给你身体所需要的一切。另外,这些超级营养食物还有助于提高你的睡眠质量,使你保持均衡的体温和清醒的头脑,有足够的精力

去照看这个新添人口的家庭。另外,最重要的一点就是,每天食用这些超级营养食物会帮你减掉额外的体重。你会看到满意自己坚持努力之后的效果,你会惊奇于30天后你的体型变化竟会如此之大。

经过无数人证实且效果显著的瘦身法

当我开始经营自己的营养健身公司时——这是洛杉矶第一大美食家饮食服务公司,专门为各种顾客特殊的私人需求制作和配送高营养美食——那时我就意识到很多人有一种迫切的需求:大多数妈妈们都有自己的事业,她们产后只休息短短几个月就要回到各自的办公室、法庭、手术室、教室、董事会会议室、下部电影的拍摄现场等。所有的新妈妈们,无论她们是在外工作,还是只在家里做家庭主妇,产后都急需恢复精力、要满足婴儿需求、还要提高睡眠质量、恢复产前体重。我在营养健身公司认识了许多女士,她们都像你一样决心去减掉因怀孕而多出的体重,恢复自信,而且她们希望越快越好。因此,我编写了本书,为新妈族打造“产后轻松瘦身”的计划:一日三餐,三次零食,每餐都既营养丰富又美味可口。这种瘦身法用来帮助你及每位产后妈妈减掉多余的体重、恢复充沛的精力——恢复得相当迅速。

我已多次见到“产后轻松瘦身”计划神奇的效果了。乌玛·瑟曼怀孕期间体重增加了58磅,产后她用此瘦身法,有效恢复了苗条、迷人的身材,她的迷人身段我们曾在电影《杀死比尔》的第一、二集中都有目共睹。我第一次见她时,她的第二个孩子仅仅三个月大,而她已经减掉了大约35磅,但余下的20磅却减不掉了。她显得很颓丧,灰心丧气。她的导演昆汀·塔伦蒂诺是我和我丈夫菲尔在1987年合开的营养健身公司的一个客户,此公司为《杀死比尔》的全体演职人员提供食物——乌玛、刘玉玲、维维卡·福克斯、达瑞·汉娜、大卫·卡拉丁,当然还有昆汀。昆汀意识到乌玛需要帮助,因此就把她带到我这来寻求特殊的产后减肥方法。我为乌玛专门设计了一套计划帮她减掉了额外的体重,而且还多减掉了几磅。乌玛很高兴,昆汀也很高兴,但最高兴的人也许是我。那就是,乌玛和我的许多其他客户所采用的这个饮食计划对你也是很有帮助的,并且你在家就可以采用这个计划。

“产后轻松瘦身”法帮助许多好莱坞的明星妈妈瘦了身,她们有:乌玛、乔西·比塞特、马西娅·盖伊·哈登、苏珊·萨兰登、莉萨·林娜、谢米卡·劳伦斯(马丁·劳

伦斯夫人)、马丽·奥斯蒙德(她有八个孩子,其中五个是领养的),还有雷恩·哈登等。她们有些人是产后立刻来找我做瘦身计划的,有些人则是过了好几年才来的。而她们找我的目的都是做你也想做的事情:提高耐力、增添精力、减肥瘦身。虽然她们每人都有各自不同的困难,但也说明了一个非常重要的事实:无论你属于什么身体类型,无论你怀孕时体重增加了多少,无论你年龄有多大,无论你生下孩子后有多久,你都可以恢复到健康的体重。按照“产后轻松瘦身”法,你在吃高能量高营养美食的同时,只要你遵循这个安全、简单的瘦身计划,你就可以达到瘦身的目的。

“产后轻松瘦身”法适合每一位像你这样的新妈妈,适合每一位有自己需求的妈妈,例如我的一个客户萨米,她在怀孕期间增长了 29 磅。当她的孩子四个月大时,她站在磅秤上看到自己减掉了 31 磅,她喜出望外。我喜欢看她高兴的样子。她是从产后出院回家的那一天起就开始实施此瘦身计划并一直坚持着。她告诉我:“减肥其实很简单,因为我很清楚我该吃什么,每天该如何锻炼,该如何购买健康食品。我总是有东西吃,因此不需要吃那些垃圾食品——即使我想吃零食,我也知道什么零食既好吃又健康。”

安妮也是如此,她产后几周就来找我了。她孕期长了 45 磅,生产时掉了 11 磅(婴儿 7.2 磅,胎盘 2 磅,羊水 2 磅),产后她就立刻实施此计划了。她每天仔细执行这个计划,四周后她就减掉了 18 磅,也就是一共减掉了 29 磅。后来她告诉我说:“减肥很可怕,但重要的是我的精力变得非常旺盛,几乎是立刻就精力充沛了。在做此计划之前,我总是感觉没有力气,开始此计划后几天我就意识到我能迅速轻松地做我想做的一切了。另外我的睡眠也好了——只要我的宝宝让我睡。就是这样。”

饮食计划的基础是要从含有丰富的营养和植物化学物质的食物中精心挑选卡路里,这些物质有助于你感觉良好,并能减掉产后多余的体重。瘦身绝对不需要放弃美味佳肴,也不需要忍饥挨饿。你在吃营养丰富的食物的同时,几乎不需要多少卡路里就可以感觉到很饱。最重要的是,用我的瘦身法你能享受美味佳肴。你会不相信这些美味食物真的能帮你减肥,你会因为这些食物味道鲜美而心满意足。另外,在你想减少饮食中的碳水化合物、控制脂肪量,或是计算卡路里时,你认为对减肥不利的许多东西实际上却是有利的。例如,鳄梨和坚果——这两种曾经在大多数瘦身饮食中是禁忌的东西——实际上营养非常丰富,为身体提供了必需的能量。还有巧克力,对所有的巧克力爱好者来说,睡前吃一点黑巧克力可以有助于睡眠,而且巧克力可以提供对身体有益的植物化学物质——因此,如果你想吃,是可以吃一点的。你也许没想到在谈论健康饮食话题时会听到这些,对

吗？可这是千真万确的，并且你会看到这对瘦身确实有效果。

既能获得能量同时又能够瘦身的秘诀在于超能食品——那些富含营养的有热量的食品提供了你一整天所需要的能量。我的饮食计划和食谱中都是这些健康食品。另外一个秘诀就是要确保吃到足够的食物——在我的饮食计划中你会享受到一天三餐令人垂涎的美味和三次零食。你需要吃足够的食物来保证你摄取了健康的维生素和矿物质，帮助你的身体恢复营养平衡。这个饮食计划是专为哺乳的妈妈们设计的，如果你的孩子吃的是奶粉，我将为你提供另外的计划，也能帮你平稳瘦身且增加体力。

“产后轻松瘦身”法不是一种速效节食法，这种方法是基于已经验证过的全面营养的原则——我希望你能明白这个原则。当你看到计划后能明白营养的概念，那么就会很容易为你和你的家人的饮食做出正确而明智的选择了——无论是现在还是将来都会如此。

关注产后的健康问题

马戈，我的一个客户，产后几天就惊慌地给我打电话。用她自己的话说，她是个神经质妈妈。她担心一切事情，尤其是担心哺乳问题，因为每次哺乳后她的孩子凯瑟林娜都显现出不安的症状。几次交谈之后，我明白了马戈担忧的主要原因。她几乎征求每个人的意见并听取每个人的意见——清洁工的、美发师的、朋友们的。每次征求了意见她都要修改自己的节食计划。很快，她在食物方面的选择就变得没有连贯性、很有限，结果导致营养不充分。她对食品的选择使得她无法满足孩子和自己的饮食营养的需求，而她自己却没有意识到这点。她生产后，我立即和她一起制定了更健康的蔬菜和谷物——那些她早就不吃了的害怕使婴儿不舒服和胀气的食物。由于改善了饮食，因此她的情绪稳定了下来，也不那么神经质了，婴儿的状况也好了起来。随着母乳喂养的整体改善，孩子的放屁问题以及她的性情也都有了改善。

马戈努力做个好妈妈，听取所有人的意见，这却让她和孩子都遭了罪。等你有孩子的时候，你也会很自然地把孩子放在第一位。在生完孩子后既精彩又很棘手的日子里，那些只顾自己的营养等问题的妈妈肯定是不合格的。事实上，许多女士对精心照顾自己都有负罪感——她们认为这样是占去了照顾孩子的宝贵时间。但实际上照顾好自己是很有必要的。如果你不照顾好自己就不能全力以赴地

做一个母亲。这就像飞机上的安全指令一样，指令阐明要先给自己带上氧气面罩，才能再去帮孩子——确实应该这样，不是吗？每天只有先照顾好你自己才能照顾好孩子，因为要想把孩子带得强壮、健康，你自己首先需要强壮、健康。我编写的饮食和锻炼计划为你提供了健康的工具——你会从开始实施计划的第一天起就越来越强壮。

每次和新妈妈们交谈时，我发现：尽管她们很受关注，但还是有两件主要的事情是她们所渴望的。下面这两点就是她们告诉我的：

1. “我每天希望都能有足够的精力”。因为你的身体正在恢复，荷尔蒙正在肆虐，你的睡眠也完全混乱了。假如一个哺乳的母亲每天大约多消耗 500~600 卡路里（照看多个孩子的妈妈就需要更多了），那就难怪你会做事拖沓了，尤其是在你吃的不是很有营养的食物的情况下。另外，你还需要良好的睡眠，“产后轻松瘦身”法可以使你做到这点。那些食物可以使你平静，使你的宝宝也有香甜、令人满意的睡眠。

2. “我想恢复体型”。你已经有九个月的时间几乎都不看自己一眼了，你早就梦想着系上一条漂亮的腰带。你都等不及孩子出世就要恢复体型了，可现在你身体臃肿，也就是说，你身上肥肉多了，而肌肉比你怀孕前少了，你又没有时间去运动。不要着急，放松身心。

无论对你还是对孩子来说，在这个过渡期把照顾好自己的健康放在第一位是很有必要的，并且这是可能实现的，我们一起去努力实现这个目标吧！

追逐运动时尚

“产后轻松瘦身”法有两个重点：食物瘦身和运动瘦身。我的定期咨询医生们一致认为产后的简易活动是很安全的。因此，生育之后你可以尽快开始做一些不剧烈的运动。我将告诉你一些在日常活动中进行锻炼的方法，这些简单的方法能锻炼你的肌肉，使你感到精力充沛。无论你是在工作还是在家里带孩子，“产后轻松瘦身”法都为你提供了一种简短的、结构性强的、超级有效的锻炼方法。这些都是你需要的可以恢复你暂时松垮的体态，我将一一为你作出介绍——这些运动练习既有趣又容易做。能够保持长期的运动是件很不容易的事情。如果你下定决心要减肥，你就会发现那些日常的练习可以加快瘦身的进程，而且能够给你意想不到的力量！这对你继续锻炼有很大的推动力。

告所有妈妈们：平衡的营养至关重要

作为母亲,身体的负担是很沉重的,激素水平变化、情绪变化、睡眠变化等。另外,许多母亲因生产时失血过多在产后早期会有贫血问题,因此需要有平衡的饮食计划,多吃一些含铁丰富的食物。然而,有些女士却认为这个时候饮食要受到严格地限制,这是不可取的。还有些女士认为“快餐”很诱人,是节省时间的好选择,这同样是不明智的。吃

一些基本的食物——平衡饮食——既有助于哺乳的妈妈也有助于不哺乳的妈妈的身体健康,同时直接或间接地对宝宝的健康也有益处。

——麦克·塔白克医学博士
(加州恺撒永久医院和医疗中心
新生儿学专家)

正如我每天对我的客户所说的那样,理解运动不仅对你本人有好处,对你的宝宝也同样有好处,这一点很重要。我坚信孩子在最初的几年里都是向妈妈学习的。如果你每天都花上一部分时间做常规性锻炼,你的孩子也会以你为榜样去做的。你锻炼得越早,就越好。在第七章中,我给你列出了一些你可以和宝宝一起做的锻炼。当宝宝盼着和妈妈一起做“妈妈宝宝一起做”的那些运动练习时,锻炼对孩子来说就是一种奖赏。孩子喜欢在做锻炼时受到关注,喜欢那些活动,他们也会很快就会知道锻炼是他们盼望的时刻。如果你每次练习时都有微笑、大笑、欢快,那么孩子也就很容易养成锻炼的习惯并对锻炼着迷。你也会很享受锻炼的过程——这段时光是你和宝宝在一起非常快乐的时光。

从现在开始,减掉那些赘肉

这是事实:那些生完孩子后立刻就开始关注自己的营养和锻炼问题的女士们重新恢复了精力,而且更健康,也更快地恢复了体型。在《肥胖病研究》杂志上有一项重要的研究报告,说的是产后一年还没有减掉多余体重的女士们十五年后更容易体重超标。我的“产后轻松瘦身”计划就是用来确保从现在开始,直至多年后你都不会超重。这是一项减掉肥肉并保持不再增加体重的方法。一旦你养成了健康的饮食模式并且有很活跃的生活方式,你就会只吃那些健康的食品来保持体形和活力。

不管你是产后立即实行这个计划还是孩子大了后才开始实行,“产后轻松瘦身”法都会帮你减去多余体重。但是,如果你是在产后立刻就开始这个计划,那么你有两个很明显的优势:(1)如果是产后这段时间,你身体里的荷尔蒙可以帮你摆脱怀孕时增加的脂肪。(2)产后你为了哺乳,也为了你的身体更好更健壮(不管你是不是哺乳)而能吃到所有你需要的营养物质。

因为你吃的食物能帮助你改善睡眠质量,使你恢复精力,所以你在把孩子带回家的前几周会过得轻松一些。如果你产后过一段时间再开始此计划,那么你减肥的速度会慢一些,这要看你拖了多长的时间。但是你很快就会从这个瘦身计划所提供的全面营养的饮食中受益,因此什么时候开始瘦身都不会“太晚”。

确立你的瘦身目标

现在就是获得健康体重的最佳时刻,但我有许多客户都不知道怎么确立自己的目标。我总是说要用 BMI(体质指数)。也许你知道 BMI 这个缩写的意思吧,这是根据你的高度和体重计算你身体中脂肪所占的大约比例的。尽管体质指数并不是很精确(这个指数不能判断那些很健壮的人的肌肉重量),但是它能根据长期以来的科学的测试让你知道你的最佳体重该是多少。因为 BMI 是用来让你知道你身体中脂肪含量的近似值,因此如果想知道你今天的 BMI 是多少,你可以用

为什么要现在就开始减肥

对女士来说,生完宝宝后有两件非常重要的事情要做:养育孩子和母亲感觉良好。如果新妈妈感觉快乐,与她休戚相关的宝宝也自然会高兴。对女士来说,要想有一个满意的产后恢复,高度的自尊就至关重要了。新妈妈肯定不会考虑不照看宝宝的问题,但她需要下决心照看她自己。照顾好自己最重要的一部分就是要有好的饮食和锻炼,这样她才能

尽快达到非常好的健康水平。当她的体重能恢复到怀孕前的体重时,通过适当的锻炼和合理的膳食,她就会更快乐更健康,而且会更好地适应她在生活中的新角色。那结果会是什么呢?是快乐的妈妈,快乐的宝宝。

——莉莉安娜·斯洛宁斯基

(著名临床专家)

下面这个很简单的公式来进行身体脂肪含量的计算：

$$\text{体重(磅)} / \text{身高(英寸)} \times 703 = \text{BMI}^*$$

BMI 值在 25% 以下为适合值, 在 25%~29.9% 之间的为过重, 而超过 30% 的就可能对健康有危害了。但如果你现在已经超过 30% 也不用着急——坚持“产后轻松瘦身”计划你就会随着体重的减轻而降低你的 BMI 值了。

你生完小孩后身体发生了多大变化

孩子生出来的一刹那你的身体就发生了很大的变化。首先, 产后第一天你就能减掉 9~15 磅的体重——其中 6~10 磅是孩子的体重, 1~2 磅是胎盘的重量, 还有 2~3 磅是羊水的重量。这就不奇怪为什么你生产后的前几天很疲惫了! 其余的多余重量就是你身体储存的脂肪, 这些脂肪提供给你身体活动所需要的能量。大自然为你提供了脂肪, 使你可以在哺乳时有额外的能量满足你身体的需要。

你在哺乳期里新陈代谢很可能要加快, 因为身体里要产奶就需要能量。母乳喂养每天需要 500~600 大卡的热量, 当然这要看你孩子吃多少奶。

另外一件很奇特的事情就是, 在妇女的一生中产后这段时期身体中的荷尔蒙正以一种很独特的方式发挥着作用。在生产时, 有两种我们很少听说的荷尔蒙: 血清瘦素和血清素, 这两种激素共同发挥作用使你的身体处于减肥时期。尽管没人能确定血清瘦素是怎么发挥作用的, 但是我们知道在整个怀孕期人体的血清瘦素是持高不下的。脂肪组织释放血清瘦素并发给大脑信号限制对脂肪的吸收。生产时血清瘦素水平下降, 你身体的血清瘦素的水平就能重新设定到孕前的基本值。你身体的新陈代谢继续快节奏地工作, 比平常燃烧更多的热量来提供更多的能量。除非你不吃东西, 这样你的新陈代谢就会缓慢下来! 你大脑释放的血清素配合你身体新陈代谢的快速工作来控制你的能量平衡并帮助你保持好胃口。因此, 只要你进食营养、低热量的食物, 你的身体就会在荷尔蒙的作用下处于减肥时期。这就是为什么我要求你在产后尽量立刻开始瘦身计划。

即使那些荷尔蒙在帮助你减肥, 一旦怀上孩子, 孩子的重量也会让你的肚子

* 1 磅=0.454 公斤, 1 英寸=2.54 厘米。

看起来很下垂。虽然肚皮和肌肉不能立刻恢复原形,但毕竟还是会收回去的!我知道也许你现在有些灰心丧气,但不要失望——时间不会很长的。如果你哺乳的话,你的子宫会对哺乳有所反应而尽快恢复到原来的大小。许多女士都能感觉到子宫的收缩,把子宫收缩比喻为和月经阵痛一样,但是每次“月经”是在帮你缩小子宫呢,换句话说,也就是帮你收缩了肚子。不管哺乳与否,你都会对“瘦身计划”中的运动效果感到很神奇:你腹部的肌肉会收拢的,你也很快就会看到这个效果。

产后的母亲会有甲状腺问题增多的现象,如甲状腺功能衰退或是甲状腺发炎。这可能会使你的新陈代谢的速度减慢,会使你感到疲劳,而且不容易减肥。甲状腺功能衰退的迹象有很多,包括掉头发和体温低于37℃。因此,如果你按照“产后瘦身”计划去做了但还是很难减掉体重,同时又有这些症状,那你就要找医生检查一下了。

上班族母亲的瘦身计划

我所有的客户中,莫妮卡最怕上班了。即使每天大部分时间没人和她说话,这都快把她逼疯了,可她还是不想离开宝宝去上班。她有三个月的产假,但是第二个月末单位就要她上班,她知道如果要占住在洛杉矶城的这个好工作,而这个工作她又非常喜欢,她就要有做上班妈妈的心态。因此她开始做准备了。首先她意识到怀孕时增加的15磅体重还没有恢复,因此她以前上班时穿的衣服都不合适了。于是她打电话到营养健康公司,我们给她提供了“产后瘦身”计划。她喜欢这种一天三次正餐三次零食的饮食结构。这让她感觉很好。即使她以前从未做过锻炼,每天她也还是很容易地就做“瘦身计划”中的运动了。她很喜欢做“妈妈宝宝一起做”的运动,因为她已经开始带宝宝外出散步了,所以她推着童车一点点地加快走路的节奏。这使得莫妮卡四周就减掉了15磅,她又能穿那些衣服了。她对自己的成绩感到很自豪。于是她充满信心地、健康地、精力充沛地,又回到了工作中,而且最重要的是,她养成了健康的饮食习惯和锻炼习惯。

重新回到工作岗位上对任何一个新妈妈来说都可能是很困难的一步。像莫妮卡,无论你是不是找到了一位能令人十分信任的保姆,可能你都不会愿意离开可爱的宝宝。你也许会觉得孤单,感觉别人骗你不让你和孩子在一起,有时心情就会很沮丧。但实际上大多数原来有工作的母亲们都要出去工作。如果你也是其中

一员的话,那你减掉的体重就要比那些没工作的母亲们多。理由很简单:结构刺激和心理刺激。上班族的母亲通常要忙碌一天,每天都有确定的时间吃饭、休息、吃零食。因为你要集中精力考虑工作问题,所以你就很少有可能想吃东西的事。而你回到家时,家庭是你的主题,因此你就忙于家务了。“产后轻松瘦身”法中的饮食设计适用于全家人,有计划而且做起来都很简单。你的家人会喜欢这些食物的,因此你无须担心因为你节食而需要给你一个人单独做饭,而且午餐和零食也很方便带到单位去吃。

不上班母亲的瘦身计划

爱茉莉 16 岁时就在工作了,但是现在 31 岁的她为了照顾女儿麦根中断了她的银行工作,她工作做得还很不错。她和丈夫商量要待在家里照顾宝宝。最初的几周她感觉还不坏,尤其是约翰休了两周假也待在家里,而且她的父母为了照顾她和宝宝麦根也坐飞机从明尼苏达州赶来。但是过了第五周,爱茉莉一个人在家了,她就感到很孤单,开始有些产后的“轻微忧郁”。虽然不严重,但是伤感也足以让她用吃巧克力的方法来寻找慰藉了。她曾看过有关良好的饮食可以对调节情绪有帮助的文章,因此很幸运,她找到了营养健康公司。我帮她制定了每日计划,每天三顿饭三次零食,锻炼也成为她每天计划中的一个重要部分,帮她制定时间去市场、做家务、煮饭、还有照顾她喜欢的花草。她每天工作量满满的,她的宝宝也很健康,每天她甚至能抽点时间小睡一下。麦根出生后五周时她需要减掉 22 磅,八周后她就减掉了 20 磅。而且她不仅减了肥,还在合理饮食的帮助下治愈了轻微忧郁。

因为生活结构是上班族新生儿母亲比待在家里的新生儿母亲减肥快的一个原因,因此对于待在家中的新生儿妈妈们来说制定每天的工作时间表就很重要了。良好的生活结构是你恢复身体的好方法,也是宝宝健康成长的好方法。爱茉莉成功的关键部分就是“瘦身计划”给她创建了良好的生活结构:一日三餐,两次或三次零食,每天都有一段不长的时间工作,和宝宝一起散步,做些“妈妈宝宝一起做”的运动。如果你也制定这样健康的每日饮食和适当的健康的锻炼,你也会很快就能看到效果的。

尽管我有许多客户都是影星、医生、律师和其他一些顶级专家,但是你不一定要那些已经有的保姆、私人训练师、厨子,也不需要为了能有营养和一