

<<产后瘦身倒计时90天>>

图书基本信息

书名：<<产后瘦身倒计时90天>>

13位ISBN编号：9787121188091

10位ISBN编号：7121188090

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：她品时尚课题组 编

页数：130

字数：138000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<产后瘦身倒计时90天>>

内容概要

很多生产后的女性因为肥胖而得了轻微抑郁症，所以产后瘦身也是产妇急需解决的问题。本书用科学、营养的方式教会产妇在90天里恢复健康体态。根据产妇特征，分阶段、分部位，合理地变身为曲线身材。按周制定了营养计划，让产妇迅速瘦身，但是不影响月子里的营养摄取，不会影响身体健康。

<<产后瘦身倒计时90天>>

书籍目录

一 产后快速瘦身倒计时，华丽回归瘦美人

1. 妊娠和分娩，对瘦身的影响究竟有多大？

2. 为何说产后90天是瘦身黄金期

3. 用好产后瘦身避雷针，健康先行为上

4. 明确瘦身目标才能事半功倍

5. 便签随身带，90天新妈妈产后瘦身计划

二 产后瘦身倒计时90~48天，和谐身心+恢复体力

Part1 . “三B”瘦身美食——不影响哺乳、不挨饿、不发胖

1. 月补越靓，月子期为美丽瘦身打好基础

2. 产后恢复期饮食关键：恢复肠道功能

3. 勾勒新妈妈月子期所需超能营养素结构图

4. 营养、瘦身、美味，蔬菜也要使把劲

5. 产后第1周的营养计划及美味推荐（减盐排水）

6. 产后第2周的营养计划及美味推荐（淡菜排毒）

7. 产后第3周的营养计划及美味推荐（补充铁质）

8. 产后第4周的营养计划及美味推荐（补充蛋白质）

9. 产后第5周的营养计划及美味推荐（合理摄取必须脂肪酸）

10. 产后第6周的营养计划及美味推荐（补钙）

Part2 . 瘦身和运动共舞——散发超有效身形恢复讯号

1. 产后瘦身：不是不行，而是不能用错方法

2. 新版产后恢复运动，奉上不一样的瘦身fell

3. 提臀运动，玉手帮你升元气

4. 产后“无腹担”恢复练习，帮助子宫回位

5. 产后超IN骨盆塑身操，摆正盆骨So Easy

6. 肩颈放松小动作，缓解月子期全身僵硬

7. 转动脚丫，灵活双腿助排毒

8. 瑜伽呼吸剔除烦躁情绪，做个和谐好女人

三 产后瘦身倒计时48~20天，活跃肌肉群+重塑美体

Part1 . “双T”瘦身美食——提高代谢率&剔除体内残毒

1. 瘦身基础期饮食关键：均衡营养避免脂肪过剩

2. 产后第7周的营养计划及美味推荐

3. 产后第8周的营养计划及美味推荐

4. 产后第9周的营养计划及美味推荐

5. 产后第10周的营养计划及美味推荐

Part2 . 瘦身和运动共舞——产后瘦身，要让肌肉动起来

1. 收紧中段肌肉群，产后瘦身腹部排第一

2. 床上锻炼，照样能让肌肉暖和起来

3. 载歌载舞，疏通燃脂新通道

4. 经典YOGA坐姿，奠定产后排毒瘦身基础

5. 轻盈椅子操，休息中唤醒瘦身细胞

6. 另类扩胸运动，紧实胸肌矫正胸型

7. 曼妙脊柱操，打造直挺脊背曲线

四 产后瘦身倒计时20~0天，塑型消脂+降低热量

Part1 . “双J”瘦身美食——解决便秘&净化血液

<<产后瘦身倒计时90天>>

1. 瘦身高峰期饮食关键：巧妙饮食搭配减少热量摄入
 2. 产后第11周的营养计划及美味推荐
 3. 产后第12周的营养计划及美味推荐
 4. 产后第13周的营养计划及美味推荐
- Part2 . 产后和运动共舞——优雅变身，曲线玲珑的S又回来了
1. 从头瘦到脚，灵活肩颈击退肩周炎
 2. 甩掉因抱宝宝过多而引发的双臂赘肉
 3. 抬头“挺”胸，让上身舒展更优雅
 4. 压缩背部，和背部鲜活脂肪说good bye
 5. 新妈妈精心打造美丽小腹
 6. 生过孩子的女人也有权利“腰娆”多姿
 7. 收紧臀大肌，新妈妈的“电臀”让女人味升级
 8. 抢救美腿，彻底击败孕期“水肿腿”

<<产后瘦身倒计时90天>>

章节摘录

版权页：插图： 忌剧烈运动 产后，很多妈妈求“瘦”心切，月子期还没过，就开始做剧烈的运动，比如快跑、跳健身操、打球、游泳等，这些剧烈运动会延缓子宫恢复并引起出血，严重的还会使生产时的手术断面或外阴切口再次遭到损伤。

哺乳期的妈妈更要避免剧烈运动，因为剧烈运动后，身体产生乳酸，会影响乳汁分泌和其成分。

一般来说，顺产的妈妈4~6周后可以做产后瘦身操，剖宫产的妈妈则需要6~8周或者更长的恢复期。

如果剖宫产的妈妈太早剧烈运动，情况会更危险。

月子期虽然不提倡剧烈运动，但是适量适当运动，既可促进新陈代谢，又能避免体内热量累积，一举两得，妈妈们可以多做。

例如，自然分娩的妈妈，产后第一天就可以下床活动，也可以在床上做些翻身、轻微抬腿、缩肛运动

。

其中，缩肛运动对产后盆底肌肉恢复非常有益。

但是要注意，避免长时间站立、久蹲，以防子宫脱垂。

忌运动时间过长 产后瘦身是一个循序渐进的过程，千万不能操之过急。

一头扎进健身房一待就是几个小时的方法并不可取，每次运动时间太长不仅不能尽快瘦身，反而起到“欲速则不达”的反效果。

可以将产后瘦身分为3个阶段来完成，每个阶段的运动时间要控制得当。

第一阶段是产后0—42天 这个时期主要以恢复为主，可以在床上做些简单的运动，包括骨盆肌肉训练、腹部肌肉运动、腿部肌肉运动、胸部运动等，每天早晚各做15分钟。

第二阶段是产后43—70天 月子期过后，新妈妈的身体已大致恢复到孕前水平。

这个时候可以进行全身肌肉力量的恢复训练。

选择轻、中等强度的有氧运动，持之以恒，时间控制在15~30分钟以内，以身体不累为原则。

第三阶段是产后71—90天 这个阶段主要以瘦身冲刺为目标，重点锻炼需要瘦身的具体部位，重复次数可适当增多，但运动时间最好不要超过1个小时。

<<产后瘦身倒计时90天>>

编辑推荐

《产后瘦身倒计时90天》由电子工业出版社出版。

<<产后瘦身倒计时90天>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>