

<<瘦孕>>

图书基本信息

书名：<<瘦孕>>

13位ISBN编号：9787104037989

10位ISBN编号：7104037985

出版时间：2012-12

出版时间：中国戏剧出版社

作者：邱锦伶

页数：179

字数：60000

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>

<<瘦孕>>

前言

轻松“瘦孕”好快乐——林熙蕾 认识邱老师转眼四年多了，认识她多久，我就按照她建议的养生方式生活了多久。

四年说起来并不算太长，但在我的人生历程中，是从小姐变成太太、变成母亲的人生转折点，因此邱老师在我的生命中，可说是意义非凡。

看完邱老师这本教大家如何让体质变得容易受孕、怀孕期间该如何照顾自己和宝宝，一直到产后如何恢复身材和照料宝宝的书，我像是回顾了一遍自己的怀孕过程。

一边回顾、一边庆幸在怀孕之前就认识了邱老师，使我养成很好的体质，因此整个怀孕过程我真的没有什么不舒服，就这样快快乐乐地成为母亲。

这不是在吹嘘，只有自己经历过，才知道这是真的可以做到的，希望所有想要当母亲或者即将成为母亲的人，都可以跟我一样拥有美好的经验，这就是我非常愿意推荐这本书的原因。

怀孕头三个月内重三公斤，多亏邱老师救了我。我是在怀孕三个月时才告诉邱老师的，在那之前，我自认为已经很懂得养生之道，虽然头三个月我就胖了3公斤，但我想整个怀孕过程到最后不是可以胖个8、9公斤嘛，那一个月1公斤好像很平均，到第九个月就要生产啦，所以我白认这样是完全没有问题的。

后来我打电话给邱老师，告诉她我怀孕的好消息，并且把近况跟她报告一下，没想到邱老师说：“太胖了！”

头三个月根本不应该增加体重呀！

”被邱老师这么一说，我自己当然挺心虚的，因为那三个月我常常在外面吃饭，有时难免无法控制地乱吃一些东西，后来我问医生，医生也是说其实前三个月宝宝的吸收还很少，因此妈妈的确体重不应该增加才对。

所以在邱老师的耳提面命之下，我就开始乖乖地按照书中所写的那样，每天喝汤、摄取优质蛋白、淀粉、蔬果，该吃的都好好吃，随着孕期的变化，也按着时间表增加优质蛋白质的摄取量，就这样一直到生产，我总共只重了8公斤，完全做到邱老师的标准。

当然在怀孕后期，许多长辈都担心我的肚子太小，但是医生说，时代不一样了，以前的人喜欢怀孕像包子，皮厚肉少；可是现在的人应该要像小笼包那样，皮薄肉多。

最主要的是，宝宝生出来之后有3公斤多，而且非常健康。

我自己一生完宝宝立刻只比怀孕前重2公斤，而在生完的第三个星期，都还没有满月呢，我那2公斤就已经完全消失了！

从知道自己怀孕开始，我身边的朋友就一直警告我，害喜会很痛苦，但我一直没有害喜的症状，过了这一关，到了怀孕五六个月的时候，朋友们又一直警告我会水肿。

我那些有过怀孕经验的朋友们，几乎都水肿过，大家都会分享各种水肿的症状，有一个严重到连拖鞋都穿不进去！

听得多了，我也就觉得这种情形好像一定会发生，但一直到宝宝呱呱落地，我都不晓得什么叫水肿，我想这是拜我按照吃该吃的、吃对食物的准则，不该吃的，我严谨地一点儿也不碰，使得我能够做到孕期零不适的结果。

我要跟所有的女性分享这样的经验，我做得到，你也一定可以。

妈妈的心情宝宝全都懂 许多人都说胎教很有用，我自己的经验也的确是这样。

从知道自己怀孕开始，每天心情都很好，我做什么都会告诉肚子里的女儿，后来证明她真的都听得懂。

像我要去做检查，我前一天就告诉她明天是要照你的手手哟，第二天检查时，她就真的会特别把手张开；要做羊膜穿刺前，我也是跟她说叫她要躲好，到了做检查的那天，她乖乖地缩在一边，完全都不动，让我的检查非常快速简单。

宝宝在肚子里时都听得懂了，更何况是出生后。

所以我更加相信做母亲的要自己保持好心情，宝宝不仅会感觉得到，而且出生后的脾气和个性也会相对地好带。

<<瘦孕>>

这世界上真的有人让你愿为她牺牲一切 在我女儿出生后，几乎都是自己和先生两人轮流在带，看着她一天一天地变化，每每都感觉到生命的美妙和感动。

我很幸运地有一个很好带的宝宝，从月子中心回到家后，不到三个月，宝宝半夜就不会再起来喝奶，到了四个月的时候，就已经完全可以从晚上七点睡到第二天早上七点。

因此我也发现睡眠对宝宝的重要性，有好的睡眠，宝宝情绪就会很稳定，每天早上我起床看见她一睁开眼，就是冲着我笑，有这样美好的一天的开始，我跟宝宝都很开心。

很多妈妈都会抱怨晚上要一直起来喂奶，或者白天宝宝也是忽然一下就哭，但喝一点点奶后又再也喝不下，过一下又哭，这样折腾大人也不是宝宝想要的状况。

如果大人没有培养好宝宝喝奶的习惯，大家就会难免都要跟着受罪。

如果我在宝宝喝奶的时候给宝宝足够的量，然后给宝宝时间让她消化喝进去的奶，这样到了下一次给宝宝喝奶的时间，宝宝就可以再喝下足够的量。

我也要很骄傲地说，这样照顾宝宝的方式，让我的宝宝每次去做检查时的结果都是身高第一名，体重标准，各方面发育都很好。

（虽然一开始宝宝身高第一名让我觉得很有压力，因为我担心女生长太高不好，但健康是最重要的。）

真的只有自己当了妈妈才能体会做母亲的心情，之前我本来想头一年自己照顾宝宝，接下来应该会恢复工作，但现在我觉得小孩每一天都在变，我的朋友也会问我为什么不请保姆？

我不怕自己辛苦，只怕错过女儿的成长，我常常看着她的脸，渐渐明白：在这个世界上，有一个人会让你愿意牺牲一切去爱她、保护她。

这样的感觉没有当过妈妈的人，应该真的很难体会。

至于工作？

就随缘吧！

邱老师的这本《瘦孕》真的能够给那些想当母亲的人带来许多希望，也能给即将当母亲的朋友带来许多好的观念。

邱老师一直在教大家的事情就是“吃对东西”，我深受其益，也希望你们能跟我一样。

谁说妈妈不能同时拥有健康的宝宝和理想的身材？

你一定做得到！

<<瘦孕>>

内容概要

从孕前、孕中、孕后如何吃、如何按摩可以免除在怀孕过程中的不适感之外，如何破除产后要用“麻油鸡”进补等等的众多迷思……这些都出自邱锦伶老师的《瘦孕》，若您想在怀孕的过程中将体重控制在8公斤以内，而且生产完迅速瘦身恢复好身材，邱老师为大家准备了30道月子汤和月子餐食谱，按照每餐都有肉、有菜、有淀粉的原则，完全应对身体同时要恢复体力与哺乳的双重需求。

<<瘦孕>>

作者简介

邱锦伶，北京同仁堂台北旗舰店养生咨询师、廖叔叔健康屋健康咨询师。
曾经的职场女强人，在经历父亲病重以及自己身体遭遇疾病和意外之后，选择放下和宽恕，并找到人生的美好方向——养生。
另著有《择食》。

<<瘦孕>>

书籍目录

推荐序

轻松“瘦孕”好快乐 林熙蕾

CH1准备怀孕：打造温暖体质，迎接健康宝宝

温暖体质就是要靠吃呀

吃的原则简单到谁都学得会

有肉、有菜、有淀粉，这样吃就对了

邱老师的好孕小提醒：怀孕前的准备事项

CH2怀孕前期0~12周：调整饮食，0害喜达成

有了宝宝以后的Do&Don't

用完美公式计算你所需要的优质蛋白质

饮食也可舒缓轻微害喜

真人实例1：改变饮食，就会有舒适快乐的孕期

邱老师的好孕小提醒：怀孕初期的你要注意

CH3怀孕中期13~24周：增量摄取蛋白质和胶质，精准地管理体重

开始增量摄取蛋白质

胶质成为饮食菜单里的重要角色

不是要吓你，孕期增加8公斤才是刚刚好喔！

你最害怕的妊娠纹，从此刻开始驱离它

孕妇必看生活保养禁忌

邱老师的好孕小提醒：要记得避开的穴位

真人实例2：高龄怀孕不害怕，确实忌口就对了

CH4怀孕后期25~36周：为泌乳提前做准备，别怕不能哺乳

谁说怀孕一定会水肿？

保持良好心情很容易

邱老师的好孕小提醒：怀孕后期的注意事项

真人实例3：怀双胞胎宝宝，妈妈负担不加倍

CH5产前一个月的准备期：宝宝就要准备好了，你呢？

宝宝最好的食粮，靠你此刻的努力

为你量身打造的舒缓按摩

宝宝即将来到的提醒：落红与收缩

陪产人请不要对孕妇喊「加油！

」

迎接宝宝的最后准备，呼吸与放松就对了

邱老师的好孕小提醒：生产前你要知道的事

真人实例：妈妈有好体质，宝宝就会好健康

CH6产后一个月的月子期：照顾宝宝也要照顾自己

月子水温热喝，月子餐认真吃

发奶滋养的美味汤品

邱老师的烹饪小撇步

百分百择食的美味菜色

邱老师的自制不败万用酱汁

亲喂母乳，对宝宝最好对你也好

<<瘦孕>>

退奶不用打针，循序渐进自然退
腹腿部淋巴按摩，帮你产后排毒又瘦身

<<瘦孕>>

章节摘录

版权页：插图：阴虚火旺体质的人，除了严格执行摄取优质蛋白质，以及控制蔬果摄取量等调整寒性体质的饮食习惯之外，还得认真地忌掉让你上火的食物。

中医里的上火又分为“外火”和“内火”两种。

外火指的是你吃进去的食物所引发的上火反应，内火则是指由情绪压力及熬夜所引发的上火。

要解决外火问题，只要下定决心认真忌口即可。

如果你有口干舌燥、口臭、嘴巴苦或是嘴破、早上起床有眼屎，眼睛干、酸、痒，肤色黯沉、脸上有黑斑、身上容易长息肉等情形，这表示肝火旺。

容易上肝火的食物首推辛香料，包含香油、沙茶、辣椒、咖喱、红葱头、麻油、油葱酥，以及各种食品添加物等等，所以举凡麻辣锅、麻油鸡、姜母鸭、羊肉炉、药炖排骨等等，都要避免。

另外，坚果类如芝麻、花生、杏仁、核桃、开心果、南瓜仁这些食材，一般要想好吃，大多会用高温烘焙或炒制的方式处理，也因此都在上火食物之列，所以要尽量避免。

另外，含花生的米浆也要一并避免摄取。

先前希望大家尽量不要过量摄取的属于寒性的水果类，其实也有不少成员会让你上火的，包括荔枝、龙眼、榴莲、樱桃等等，这些也都会上火，食前请三思。

最后，大家日常生活中常饮的咖啡，以及市售的黑糖姜母茶，其实也都是容易让你上火或火上浇油的饮品，有上火症状时请避免摄取。

除了肝火还有肠火，症状有便秘（羊屎便）或腹泻，排便黏臭、唇干脱皮、下唇红、小腿皮肤粗糙干燥、手上提早出现老人斑等等。

最容易引发肠火的就是蛋类制品了。

除了各种禽类的蛋之外，以蛋为主要原料的各种加工食品，像皮蛋、咸蛋、铁蛋，还有蛋糕、蛋卷、蛋饼、泡芙、布丁、茶碗蒸、美乃滋、铜锣烧、蛋黄酥、蛋蜜汁、凤梨酥、牛轧糖、车轮饼等等，都是肠火制造机。

还有蒜头、蒜苗、韭菜、韭黄等等常见的料理配料，以及虾子、虾米等甲壳类海鲜，也都是造成肠毒的元凶，想要拥有温暖体质的话，这些都非得割舍不可。

除了食物本身的属性之外，烹调的方式也有影响。

我们习惯的料理方式中常用的大火快炒、油炸、烧烤，都会引起上火。

<<瘦孕>>

编辑推荐

《瘦孕(献给天下女人的饮食心经)》是献给天下女人的饮食心经，孕期口八重8公斤，产后3周速瘦，不害喜、不水肿的，好孕饮食法，知名女星林熙蕾倾情推荐。

<<瘦孕>>

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>