第一图书网, tushu007.com

<<新妈咪的瘦身养颜经>>

图书基本信息

书名：<<新妈咪的瘦身养颜经>>

13位ISBN编号：9787538436655

10位ISBN编号：7538436650

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术

作者：赵广飞

页数：245

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

第一图书网, tushu007.com

<<新妈咪的瘦身养颜经>>

内容概要

产后能迅速恢复曼妙的身材，继续婚前的浪漫生活是每个现代女人的时尚追求。
爱美是女人的天性，妈咪的身份是女人一生的新起点，是女性塑造美的新开始。
在成为新妈咪同时，不要因为新生命的诞生而喜出望外，放松了对美的追求。
　　本书引导你在健康中恢复俏丽的脸庞和窈窕的身姿，在恢复中重新拾回美的自信。
　　拒绝大肚腩出现，永远不做黄脸婆。
我们从这里出发！

第一图书网, tushu007.com

<<新妈咪的瘦身养颜经>>

书籍目录

瘦身篇　产后瘦身黄金期，新妈咪勿错时机　　坚持哺乳，瘦身有惊喜　　产后瘦身，饮食很关键　　产后运动，重塑窈窕妈咪　产后妈咪再现“小蛮腰”　　产后瘦腰操——妈咪的瘦腰法宝　　细腰按摩法速成　　产后瘦腰瑜珈　　穿衣打扮小技巧——瞬间隐藏“水桶腰”　摆脱产后“沙包肚”，成为“小腹婆”　　产后妈咪的减腹运动　　为上班族的妈咪平腹支招　　新妈咪美食、平腹可兼得　　瘦腹小帮手：腹带　新妈咪打造匀称修长“姜腿”　　两种常用的腿部保养法　　新妈咪攻克美腿大敌——产后静脉曲张和妊娠水肿　　产后美腿操——简便实用的妈咪瘦腿法　　几种瘦腿按摩法　　让妈咪双腿更健美的食物　　随时随地的瘦腿妙招　产后妈咪与下垂臀部说再见　　收紧臀部在细节中　　臀部要练翘，运动最有效　　勤练瑜珈，美臀效果佳　　哪些坏习惯是美臀的“元凶”　美臀障眼法——束裤　新妈咪告别“蝙蝠臂”　　妈咪的瘦臂运动。　　美臂瘦在“零碎”里　　美臂食物知多少　　瘦臂美食谱　绕开产后瘦身误区　　产前一盆火，产后一块冰——产后不宜马上节食　　产后不宜立即做运动　　贫血、便秘莫减肥　星妈瘦身有绝招　　蒋雯丽产后瘦身秘籍　　陈孝萱产后身材更魔鬼　　小S的瘦身食谱　　王菲瑜珈瘦身有成效养颜篇　新妈咪不要“大肿脸”　　小小运动，让妈咪成为“小脸美人”　　家居瘦面按摩法　　生活中的瘦脸细节　　全面、精致的小脸化妆法　新妈咪甩开“黄脸婆”　　不同季节做妈妈，美肤方案各不同　　妈咪面部“扫黄”方案　　妈咪“美白”小妙招　　产后如何紧致肌肤　　妈咪排毒美颜法——印度按摩　　敏感肌肤之锦囊　　哪些蔬菜水果能助妈咪养颜　　妈咪的美丽食谱　妈咪面容“水当当”　　妈咪日常润泽护理　　不同肤质的水嫩保养　　水润妈咪保湿菜单　　小小面膜让妈咪水嫩肌肤完美升级　　肌肤补水莫入误区　　干燥环境中的保湿常识　　爱上“淘米水”　漂亮妈咪不要“斑”　　生活点点滴滴，扫除斑斑点点　　按摩“抹”掉蝴蝶斑　　食疗“撩走”蝴蝶斑　消除雀斑小偏方　　美食祛斑，妙招大公开　　妈咪祛斑面膜DIY　漂亮妈咪战“痘”到底　　“战痘”的几个“战场”　　盘点排毒祛痘的食物　　自制祛痘面膜　　消除痘痘的“后遗症”——疤痕　　化妆巧遮暗疮印　漂亮妈咪，麾“皱”终结者　　魔“皱”是怎样炼成的　　“食”掉“魔皱”　　一点一滴阻击魔“皱”　　妈咪减皱操，让皱纹迟到　　巧用厨房里的“抗皱高手”　　生活小窍门助妈咪美颜抗皱　打造漂亮妈咪一双“秀目”　　消除产后眼疲劳，让眼部水汪汪　　消灭鱼尾纹　　告别“熊猫眼”　　五种食物吃掉“熊猫眼”　　新妈咪如何正确使用眼霜　　居家美目，轻松之道　　产后眼部修饰技巧

章节摘录

瘦身篇　产后瘦身黄金期，新妈咪勿错时机　坚持哺乳，瘦身有惊喜　现在越来越多的新妈咪抱怨，生完孩子后身材就像气儿吹的一样，很难再回到怀孕前的苗条。
其实，专家提醒，怀孕期间是女性一生中的“特别时期”，在妊娠时或分娩后，无论是体重，还是体形，都会发生改变，无论你过去如何婀娜多姿、亭亭玉立，妊娠后也难保原来的倩影，而产后最佳的瘦身秘方就是哺乳了，它的效果比起节食、运动，丝毫不逊色，所以，新妈咪要瘦身，一定要坚持哺乳哦。
哺乳——产后妈咪的瘦身秘方　孕妇在生产前体内会积存约3 6000卡热量，以供哺乳时期使用，这些热量相当于一个中等身材女性20天的热量所需。
所以，孕妇产后若不哺乳，就得靠外援——运动来消耗掉热量，自然十分吃力。
在哺乳期的前3个月，产妇体内储存的脂肪，可以借助哺乳以每天100～150千卡的数量消耗掉，而一名正常活动的哺乳期妇女，每天还需靠运动和做家务另外消耗500～550卡的热量，这样才能保证乳汁分泌和本身所需。
因此，仅仅在生产后的1个月内，哺乳的妈妈将比不哺乳的妈妈多消耗18 000～19 500卡热量。
由于哺乳的妈妈所消耗的热量较多，自然比较容易恢复产前的身材，而未哺乳的妈妈就只能靠额外的运动来消耗体内过剩的脂肪，并且有效的运动必须每周至少3次，每次30分钟以上，运动后心跳达130次以上，才有减重效果。
哺乳妈咪也可以拥有傲人胸部　母乳是婴儿的最好食品，是只有母亲才能提供给婴儿的特殊礼物。
但是，据统计，近几年来，我国大城市的母乳喂养率只有30%～50%，且呈下降趋势。
虽然许多年轻的母亲非常希望能够用自己的乳汁哺喂宝宝，但又担心哺乳会引起乳房萎缩、下垂，将来影响自己的身材。
其实，乳房下垂与妊娠后激素的分泌、母亲体重增加过多、重力的作用、年龄增大后皮肤松弛和遗传因素有关，而不是由母乳喂养造成的。
只要注意孕期和产后乳房保健，哺乳不会引起乳房萎缩和下垂。
也就是说，只要方法得当，哺乳妈咪也可以拥有傲人的胸部。
1.如何防止乳房萎缩　许多妈咪在产后出现乳房萎缩的现象，造成这一现象的常见原因主要有三点：　①哺乳时间过长，卵巢功能恢复较慢，使女性激素分泌减少，乳房出现萎缩。
②哺乳期体力消耗，体内储备的脂肪消失，体形变瘦，又不注意哺乳期和哺乳后的乳房保护。
③性要求淡漠，缺少性刺激等，也使乳房容易萎缩。
对乳房已经出现萎缩，经检查又无任何器质性疾病的妈咪，可采取　以下两种补救措施：　①调理饮食。
饮食可控制身体脂肪的增减。
营养丰富并含有足量　动物脂肪和蛋白质的食品，可使身体各部分储存的脂肪丰满，包括在乳房组织内堆积的脂肪。
乳房内脂肪含量增加，乳房自然会丰满些。
②锻炼。
锻炼并不能使乳房本身增大，因为乳房内并无肌肉。
锻炼的目的是使乳房下的胸大肌增大，胸肌的增大会使乳房突出，看起来乳房就大了一些。
2.如何防止乳房下垂　哺育婴儿是母爱的体现，母乳是喂养婴儿的最佳方式。
凡是身体健康的产妇，都应以母乳喂养自己的孩子。
有些新妈妈，怕喂奶使乳房越来越松弛、下垂，影响体形美，而采用人工喂养。
这种做法不仅不利于婴儿生长发育，也不利于恢复和保持自身体形。
因为妈妈的身体为了制造乳汁，会将怀孕期间所储存的脂肪组织一点一点消耗掉。
每天制造乳汁，大约消耗掉2092～3347.2焦耳的热量，一个月后，会比不喂哺母乳的妈妈多消耗62760～100416焦耳热量，换算成脂肪的话，那就是将近2千克的肥肉！

因此，许多医学研究都证明，亲自哺乳的妈妈比较能早日恢复身材，并且降低乳腺癌、卵巢癌的发生率。
　　另外，在哺乳时，婴儿的吮吸能刺激乳头，使母体的催乳素分泌增加并促使因妊娠增大的子宫收缩，让臃肿的腹壁迅速复原。
催乳素通过作用于乳房的腺上皮质细胞和乳房悬韧带，可防止乳房过度下垂。
哺乳还可加速乳汁的分泌，促进母体的新陈代谢，消耗妊娠期内所积聚的脂肪，减少皮下脂肪贮存量，从而有效地防止肥胖。
哺乳时应让孩子交替吮吸双侧乳房，以保持两侧乳房大小相同，丰满健美。
为了保证产后顺利地母乳喂养并保持良好的乳房形态，乳房保健十分重要，应该从孕期开始。
妈咪请不必担心，只要在哺乳期间注意以下几点，乳房就不会下垂：　　①注意配戴宽松、舒适、合体的乳罩，令其发挥最佳提托效果。
孕期随着乳房体积的增大，应不断更换不同型号的乳罩，使乳房血液循环通畅，促使乳腺组织正常发育。
　　②哺乳时应注意正确的喂奶姿势和婴儿的含接姿势，婴儿应把大部分乳晕含在口中，双唇外翻呈鱼唇状，正确的含接姿势可减少发生乳头皲裂；两侧乳房喂奶时间应均匀，以免双侧乳房大小不等，影响美观。
　　③哺乳结束时，不要强行用力将乳头从婴儿口中拉出，正确的做法是将小拇指从婴儿嘴角伸入，让婴儿张开口，乳头会自然的从口中脱出，每次哺乳后，用手轻轻托起乳房按摩10分钟；　　④胀奶时，可采取按摩、热敷等方法，防止发生乳汁淤积；乳母还要学会正确的挤奶方法，避免因手法不当引起乳房疼痛和损伤；　　⑤睡眠时应保护乳房，注意不使乳房受压。
　　⑥哺乳期不要过长，孩子满10个月，即应断奶。
　　⑦每日至少用温水洗浴乳房两次，这样不仅有利于乳房的清洁卫生，而且能增加悬韧带的弹性，从而防止乳房下垂。
　　⑧坚持做俯卧撑等扩胸运动，促使胸肌肉发达有力，增强对乳房的支撑作用。
　　奶水中的营养并不是妈咪致胖的原因　　爱美之心，人皆有之，但有些年轻的母亲到了应该给孩子断奶的时候，却迟迟下不了断奶的决心。
究其原因，原来她们认为，一旦断奶以后，奶水中的营养成分便会储藏于体内使她们发胖。
这是错误的看法，是缺乏科学依据的。
尽管成年女子具备泌乳的器官和功能，但是，她们却只有当婴儿降生以后，胎盘排出体外，体内性激素发生调整，生乳素和泌乳素水平急剧上升，再通过神经内分泌的调节，乳汁才会源源不断地产生出来。
因此，从某种意义上来讲，“ 乳汁是由婴儿带来的 ”。
尽管对于婴儿来讲，乳汁是一种营养丰富的主要食品，但是，就乳汁本身而言，其成分中90%是水分。
至于其它一些营养成分，对母亲来讲也是微不足道的，根本不具有“ 致胖因素 ”。
　　在正常情况下，就性别而言，女性比男性在臀部和腹部等处容易积聚脂肪，所以，女性比男性容易见胖。
此外，判断一个人是否胖，除了看脂肪外，还要参考体重。
一个人的标准体重，应该是身高（厘米）减去105所得的数字（公斤）。
如果体重大于此数字的10%，为偏重。
超过20%，才是发胖。
引起肥胖的原因是摄入的热量多于消耗的热量，多余的热量便转化成脂肪贮存在皮下，便导致了肥胖。
哺乳期为了使奶水充足和富于营养，许多妈咪十分讲究营养，每天或鱼、蛋，或鸡、鸭不断。
再加上女性本来就是喜静厌动，有了孩子以后，忙于家务，更忽视产后锻炼。
断奶后，夜间不需再喂奶，睡眠情况更好了，人也就更容易见胖了。
所以，生了小孩以后，人是否会胖起来，与是否断奶是“ 风马牛不相及 ”的两回事。

产后瘦身，饮食很关键　　传统观念认为孕妇需要安胎，所以怀孕时，对吃当然就得特别讲究，得吃得丰盛、营养，但孕期的运动量却相对降低，这就很容易造成脂肪、水分大量堆积，使体态比孕前丰腴，甚至臃肿。
而随着胎儿逐渐成长，更会使母体体重呈直线上升。
人体的细胞本来就具有伸缩性，如果长期饮食过量或运动不足，导致热量过多，脂肪细胞就会扩大以容纳多余的热量，所以“收支”不平衡就是造成肥胖的主因。
为避免产后有这样的困扰，最好从怀孕初期就开始规划良好的饮食习惯。
注意体重，从孕期开始　　准妈咪千万不要认为一人吃两人补，吃的越营养，宝宝会越健壮。
其实怀孕时，体重不是越重越好，妈妈的体重以增胖12～14公斤为最佳，过重反而可能会造成生产不易，对母子均没有益处。
提醒您，若体重增加20公斤以上，产后想减肥，非得有超乎常人的耐心才行，所以还是小心为妙！
一般认为，减重得等坐完月子再来谈，其实这是错误的观念，如果产前不注意，产后又不努力，很容易导致妈妈因变胖而失去自信心，甚至会陷入情绪低落、暴饮暴食的恶性循环中。
坐月子，按体质进补　　按体质进补才是最聪明的妈妈。
坐月子经过大补、特补的过程，不少妈妈会发现，体质没多大改变，身上的肉却长了不少，其实坐月子不是一味地吃肉就可以补身。
仔细想想，坐月子几乎等同于与鸡、肉、鱼为伍，1个月下来，脂肪、热量在体内囤积，不变胖都很难。
正确的观念应为，按各人体质做调整，才不会在产后由“美眉”变为“黄脸婆”。
其实产后的妈妈，应依本身的体能状况来调养身体，这才是最佳的坐月子模式。
也就是说，若妈妈的体质较壮，体型较胖，在饮食上，就应减少肉类的摄取。
肉与蔬果的比例，最好维持在2：8的黄金比例；倘若体质较差，体型较瘦，则可视状况调整至4：6以增加蛋白质的摄取，但仍应尽量以清淡为最高原则。
新妈咪饮食原则　　1.完全不吃盐或调味品　　一般说来，怀孕全过程所增加的体重约12公斤。
那么这12公斤的重量如何从身体上消失就成了新妈妈关注的焦点。
现在我们计算一下，婴儿连同胎盘的重量约5.5公斤，而其中水分就占60%以上。
换言之，因怀孕的各种因素而产生的水分，必须在妈妈分娩后慢慢地排出。
因此，若是在坐月子期间，吃的食物太咸或含有酱油、醋、番茄酱等调味品，或是食用腌渍食品、罐头食品等，都会使身体内的水分滞留，不易排出，体重自然无法下降了。
这就是为什么产妇在产后第1周最好尽量少喝水的原因。
如果在关键性的第1周不能达到“利水消肿”的目的，反而没有顾忌地喝水，就会对新陈代谢产生负面影响，那么，接下来的三周想瘦就很难了。
2.实施阶段性食补　　产后第1周的主要目标是“利水消肿”，使恶露排净，因此绝对不能大补特补。
正确的进补观念是：先排恶露、后补气血，恶露越多，越不能补。
另外，还要掌握阶段性食补的概念。
简单地说，就是前2周由于恶露未净，不宜大补，饮食重点应放在促进新陈代谢，排出体内过多水分上。
如第1周以“麻油猪肝”为主要食品，帮助子宫排出恶露与其他废物，第2周则以“麻油腰子”活化血液循环，预防腰酸背痛。
等到第3、4周，恶露将净，才可以开始吃“麻油鸡”，补血理气。
有些产妇不忍心拒绝家人的爱心表示，生产一结束就吃麻油鸡，从第一天到月子的最后一天，不胖才怪！
除此之外，饮食上更应力求清淡、少盐，忌脂肪，要趁热吃饭、细嚼慢咽、谢绝零食等等，如能遵守这些原则，月子内的进补就不会有发胖之虞，可谓两全其美。
3.糖水有益要适量　　按我国的民间习俗，产妇分娩后都要多喝些糖水，认为这样对产妇和孩子有益，但是这种做法的前提是所喝的糖水一定要适量，否则会起到反面的效果。

产妇分娩时，精力和体力消耗的很多，失血较多，产后又要给婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物和铁质。
糖既能补充血液成分，又可以供应热量，是较好的营养品，但是久喝糖水对产妇的子宫和身材恢复不利，因为产后10天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果还大量喝糖水，不仅糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血，而且不利于产后妈咪瘦身。
所以，产后喝糖水的时间应在产后7～10天为宜。
4.合理调整饮食　　坐月子要进补，这就是导致许多新妈咪产后身材走样的主要原因，新妈咪一边吃着大鱼大肉，一边喝许多油腻的汤，热量肯定超标。
因此，饮食上既要考虑到质的一面，也要考虑到量的一面。
产后哺乳妈咪每天应摄取热量不低于2 000卡，如果产后不哺乳，热量摄取应控制在1 800卡以内，并应减少食用油和糖的摄取，增加蔬菜的摄取量，建议多吃那些易产生饱腹感且卡路里含量低的食物，如海藻类、蘑菇类。
食物以肉类、鲜鱼、大豆、豆腐、牛奶等优质蛋白食品为主。
另外，爱漂亮的妈咪应该尽量——　　以鱼代肉：鲜鱼，尤其是白色肉质的鲜鱼，脂肪含量比其它肉类都低，且几乎不含胆固醇。
以水果代替零食：如果有想吃零食的念头，就选一些水果来吃，比如说黄瓜、西红柿等。
以1/2+1+1/2代替1/2+1/2+1：早、中、晚饭量最好为早饭1/2碗，午饭1碗，晚饭1/2碗，虽说同样一天吃了2碗饭，但晚上吃1碗与中午吃1碗对体重的影响却截然不同。
多吃菜少吃饭：那些不到肚胀不放碗的妈妈很难瘦身成功，这时应减少饭量，增加菜量。
对于新妈咪来说，产后的饮食搭配对于瘦身的顺利进行有着至关重要的作用。
既要保证小宝宝和新妈妈营养摄入充分，又要避免在营养过剩的基础上，限制脂肪和糖的摄入。
偏好甜食、油炸食品、动物油、肥肉、动物内脏等高脂类食物，当然容易导致产后发胖，爱美的新妈妈要少吃。
那么究竟哪些食物对身材有益？
简单说来，新鲜蔬果、海中植物最佳。
蔬果本身热量低，且其体积大，易使人有饱足感，仅需食用少量，胃就可能获得满足。
此外，蔬果中饱含无机盐、维生素、食物纤维，对减重是最棒的食物。
举例来说：胡萝卜、冬瓜、木瓜、绿豆、红豆、番茄、乌梅、秋葵、木耳、芭乐、牛蒡、山楂、瓢瓜、苦瓜等蔬果都是不错的食物，尤其是胡萝卜内含维生素B2、B6、C，有助于脂肪转变为能量，能使身体快速释放能量；达到塑身的效果。
新妈妈还应尽量食用植物油，油量越少越好，含高油脂的沙拉酱、花生酱都是容易发胖的食物，新妈妈最好少吃。
奶类是钙质摄取的主要来源，新妈妈应食用适量的奶制品，但应注意尽量选用低脂、脱脂奶，而不宜选取炼乳、调味乳。
甜点、零食对想要减肥的新妈妈来说同样也不太适合，尤其是蛋糕、巧克力，热量特别高，应适当控制。
此外，汽水、果汁都是高热量的饮料，仅一罐275毫升的可乐就有150卡的热量，所以，建议新妈妈平时最好多喝白开水。

<<新妈咪的瘦身养颜经>>

编辑推荐

瘦身养颜新主张。
重塑完美身材，再现眩彩人生。
养颜私人顾问，瘦体贴身专家。
《新妈咪的瘦身养颜经》力图为新妈咪提供产后恢复和保持体形及保养肌肤的常识、妙招，介绍了多种适宜产后妈咪瘦身的小运动，新妈咪可以从中挑选适合自己的来进行。
《新妈咪的瘦身养颜经》还针对新妈咪会出现的各种皮肤问题进行了具体的分析，并给出了多种解决方案供新妈咪选择：新妈咪可以在享用美食的同时从内部调理肌肤；可以利用各种新鲜的果蔬自制靓丽肌肤最喜爱的营养面膜；也可以通过生活中细微的面部表情运动和控制不良的生活习惯来达到完美肌肤的目的。
希望《新妈咪的瘦身养颜经》能为新妈咪的养颜瘦身计划提供最优的选择，不让新妈咪的养颜瘦身计划成为负担。
新妈咪可以依照《新妈咪的瘦身养颜经》在轻松和快乐中成为幸福的漂亮妈咪。

第一图书网, tushu007.com

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