

<<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>