

<<时尚辣妈养成记>>

图书基本信息

书名：<<时尚辣妈养成记>>

13位ISBN编号：9787505729759

10位ISBN编号：7505729756

出版时间：2012-1

出版时间：中国友谊

作者：祈莫昕

页数：288

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>

<<时尚辣妈养成记>>

前言

姐不贪心，但鱼和熊掌我都要“爱妃，爱妃妃……”入夜时分，我刚敷完面膜、抹罢精华素准备入睡，老公便看准时机一脸谄媚地凑了过来。

其实他压根儿不用张嘴，我都知道这厮要说啥。

但善良如我，始终觉得还是应该给人一个陈述想法的机会。

“长夜漫漫无心睡眠，既然闲来无事，要不我俩闹个人命玩玩吧？”

果然毫无新意，老公继续重复着已经跟我提了不下二十遍的议案。

“滚！”

想都别想！

我横眉冷对，老公惊得一身冷汗，只好躲在角落一边用“怨念的度”仰天长啸，一边我见犹怜地画圈圈。

但我知道老公注定不是那种遭遇挫折就立马放弃的主儿，否则不会碰了二十多次壁，还义无反顾地自讨没趣。

他会欲盖弥彰、会暗度陈仓、会旁敲侧击、会指桑骂槐、会拉拢一切可以拉拢的力量结成统一战线。

于是，接下来的日子里，爸妈、公婆、三姑六婶八大姨轮番上阵，苦口婆心、循循善诱地劝说我：“都快三十的人了，赶紧生个娃吧！”

尤其是四位老人，前所未见地口径一致：“快点生，趁着我们还年轻，可以帮你们带孩子……”看他们那副眉飞色舞、兴高采烈的表情，仿佛小孩压根儿不需要十月怀胎、一朝分娩，而是跟“嗯嗯”一样，往那儿一蹲，下腹一用力，就能“啪”的一声华丽落地般简单。

如果真是那样，我愿意每天给他们家“嗯”一个足球队出来。

我嗯，我嗯，我嗯嗯嗯……其实我很传统，也压根儿没想做丁克，之所以临近三十岁还没考虑要孩子，主要原因有三：一是头些年一直在打基础，老公事业刚刚起步，我在单位也正处于事业上升期，如果贸然要孩子，我怕家庭累积不够，无法应对XX的房价和OO的物价。

二是我总觉得自己才二十多岁，两人世界还没过够。

一旦孩子诞生，我得把他养大，从幼儿园到大学，再到毕业、结婚生子，操不完的心。

所以我想生娃这事，能晚一天是一天。

至于第三点，说出来可能你们觉得太小题大做。

但我可以很负责任地告诉各位，这对很多女人来说，是大事——因为我是超级臭美的人，始终觉得生了孩子，身体会严重走样、皮肤会变差、美丽将与我无缘……这是我无法容忍的。

因为我妈、我婆婆貌似都是这样，看她们年轻时候的照片，个个貌美如水灵小花，对比生了孩子以后的家庭主妇样儿，我只能说很雷很囧很给力。

所以对于生孩子这件事，我是有小小的恐惧心理的。

但恐惧毕竟只是恐惧，老公一直想要孩子，我对于生儿育女也没有本质上的排斥，再加上医生告诉我，现在生育是最佳时机，身体会恢复得很快，再过几年成了高龄产妇，不仅分娩过程会更危险，后期恢复也更加困难。

再看到每年翻一番的幼儿园建园费，我终究屈服了。

杀人不过头点地，生娃不过40周，生就生吧，老娘认了，谁让咱出厂时没像男人那样，直接把怀孕的功能给简配了呢？

生归生，美归美，这是两码事。

我会爱自己的孩子，但是不会为他牺牲掉自己的生活 and 追求。

So，第一条就是不能容忍自己为了生儿育女就牺牲掉美丽的外表。

其实怀孕对女人的美丽带来的威胁多数集中在皮肤和身材上，比如色素沉积、妊娠纹、青春痘、身材发胖、走样之类。

只要把这些威胁克服，我觉得当回孕妈感觉应该也蛮不错。

因为我经常在院子里看到一些挺着大肚子的孕妈一手撑着腰，一手抚摸着肚子，满脸幸福的样子，那表情甚至让我略有神往。

<<时尚辣妈养成记>>

好吧，怀孕而已，我相信只要做足了功课，自己依旧会美丽如初。

现在回想起来，曾经觉得漫长的十月怀胎，几乎是在一瞬间就走完了。

如今我的宝宝已经两岁，怀孕时期产生的种种影响美观的问题也压根就是浮云。

现在我皮肤依旧光滑，除了肚子上还有几道淡淡的妊娠纹外，其他基本没有任何变化。

至于身材，更是完全没有走样，无论是我的医生还是身边朋友，每次看到我都会赞叹，这女人恢复得太好了！

甚至有人戏谑道：“你丫是不是借腹生的子哦？”

”听到这些评价，我心里自然美得无以言表。

可独美美，与众人美美，孰美？

答案不言而喻。

所以希望能借此机会，把自己怀孕前后的美容心得分享给大家。

虽然我不是专家、教授，也不是营养师、美容师，但我说的这些方法，都是自己精心挑选并且亲身尝试过的，所以对各位即将怀孕或者已经怀孕的姐妹们一定会有所帮助！

最后我想说的是，美丽不是天生的，如果你想让自己难得的准妈时期变得更美更健康，那就请认真对待你的身体和你的生活吧！

<<时尚辣妈养成记>>

内容概要

你想要个健康宝宝，又担心身材走样、从此与美丽绝缘？

别怕！

本书是宝宝健康、妈妈美丽的有力保障！

30种DIY面膜

70种按摩法、美体操与瑜珈体位

100种DIY果蔬汁、美味营养餐

这些一看就懂、一学就会的“DIY独门秘笈”，让你在孕育健康宝宝的同时，告别枯发、黑眼圈、大眼袋、妊娠纹、黄褐斑、大肚腩、“蝴蝶袖”……将你精致的容颜、曼妙的身姿、优雅的仪态永远留住！

<<时尚辣妈养成记>>

作者简介

祈莫昕，新一代辣妈的代言人。
她在“未准”时期，就立志颠覆传统“大肚婆守则”——不穿孕妇装，杜绝黑眼圈大眼袋、色斑、妊娠纹、大肚腩，坚决不做爆肥的黄脸婆！
在历时十个月的悉心保养后，辣妈与辣宝贝横空出世！
而本书，便是祈莫昕的独家“辣妈经”！
在书中，她将首次公开多项独家保养秘诀，使你在拥有可爱宝宝的同时，也与时尚、美丽、精致、优雅、健康为伍，一路辣到底！

<<时尚辣妈养成记>>

书籍目录

序：姐不贪心，但鱼和熊掌我都要

第一章：孕前三个月的准备工作

美容、整牙、烫发.....要做你就赶紧做

跟化妆品拜拜，不一定是跟美容拜拜

排毒？

这事得科学，千万别乱来

这些排毒食物记得吃

对孩子不好的习惯，对脸蛋更不好

保持好心情的女人最美丽

提前锻炼，才能让孕期更漂亮

身体越适合怀孕，受到的伤害就越小

孕前的特别美容养生餐

提前三个月就要吃叶酸咯！

给自己准备最好的环境

在最好的时间受孕，娃好、你好、大家好

第二章：孕前一个月，奠定美丽基础

从现在起，告别这些误区

懂常识，提升“幸孕力”

要做未来的辣妈，果蔬一个都不能少！

晒太阳可以，晒紫外线就免了

辐射= 色斑，远离辐射= 远离色斑！

钙铁锌硒维生素，准孕妈的元素活力餐

美丽可以，但千万别以降温为代价！

现在开始强化皮肤护理，为产后消纹做准备

老公，每天给我讲个笑话

第三章.0~28周的着重保养策略

孕早期的孕妈备忘录

脸总是油油的？

少洗脸就对了！

眼袋浮肿？

黑眼圈？

不让它们困扰你！

一月食谱：妈妈的精气套餐

妊娠反应期，如何让肠胃舒服一点？

美妈不俗，让灯芯绒背带裤见鬼去吧！

话说痔疮也是美丽的大敌！

小心这些食物，它们容易造成流产！

<<时尚辣妈养成记>>

发质变差了吗？
其实很容易补救的
谁说孕妈一定要短发？

补血！
补气！
我补补补补！

没事时跟宝宝聊聊天吧，放松也是美容的秘诀
粗粮，排毒又养颜
要美容，也要安全！

第四章.29~40周，小心呵护你的养颜硕果
我是准妈我最大
可以亲热，但别太猛哦！

每天按摩半小时，别让腿脚的浮肿影响你
睡觉睡得有技巧，肚子才能长得好
牙疼不是病，疼起来真要命！

入院前，辣妈的准备战！

这时候就别考虑太多了——临产前的保养食谱
临产十忌，别让你的努力功亏一篑
尽量顺产，但是也别害怕剖宫
第五章.分娩后42天内的恢复调理计划
休息！
休息！
还是休息！

漂亮妈咪的月子食谱
漂亮妈咪的月子宜忌
想让恶露退散，生化汤是好东西
千万别多吃红糖！

让我又爱又恨的催奶汤
可怜的乳头，你怎么了？

“花园”一定要养好！

适当运动，杜绝生冷
产后抑郁很正常，别怕别怕
第六章.产后2~3月塑身总动员
出月子就没顾忌了？

别怕大肚腩，我有收腹秘方

<<时尚辣妈养成记>>

按摩！
按摩！
全身肉肉收回去！

美丽加分不打折
产后健身操，让你立现杨柳小蛮腰
产假结束前的适应训练
“爱爱”那件事，调整好再进行219
第七章：产后3~6个月，恢复美貌的最佳时机
母乳喂养这么美妙的事情，快乐地做下去
当你处于产后掉发期
不想乳房下垂？
开始锻炼喽！

让我纠结的内衣选择
肚子还那么大，怎么配衣服嘛！

跟黑色素说拜拜！

宝宝要抚触，妈妈也要！

最适合辣妈的果蔬汁大杂烩
第八章：产后6月~1年的辣妈计划
暖暖的子宫保健操
制订一个完美的塑身计划
嗨！
“大姨妈”……
桑拿，我来了！

哺乳期不能做的美容项目
肚子上有疤怎么办？

如果你的妊娠纹都一年了还没淡化……
后记：30岁的辣妈就这样华丽诞生了

<<时尚辣妈养成记>>

章节摘录

版权页：插图：从现在起，告别这些误区备孕的时候，我们既要健康养生，又要美丽时尚，但很容易走进一些误区。

从医学的角度上来说，任何一种保健方法都存在着利弊，我们可千万不要自动地放大了那些利而忽略了其中存在的弊端哦！

擦亮双眼、绕过误区，以免弄巧成拙才是硬道理。

第一个误区：芦荟的天然美容功效芦荟的美容功效似乎已经被越传越神，特别是在污染太多，天然食品和天然护肤品难能可贵的今天。

如果你是美容达人，没有用过芦荟或者芦荟产品似乎显得有些OUT。

正因为如此，我们才更容易陷入芦荟的传说中不能自拔。

事实上，芦荟的品种大概有五百种，可以入药的只有区区几十种，而能够拿来美容的更是少之又少了，虽然它对于人体的确有很多奇妙的作用。

专家提醒我们，芦荟中含有一种叫做“芦荟大黄素”的东西，它具有强烈的通便功效，很容易引起腹泻，我们在选择的时候要注意。

芦荟不是不能使用，只是不同品种的芦荟性能和药效差别也很大，不同体质姐妹的使用效果也会出现很大差别。

走出误区的正确方法就是咨询专业人士，在了解芦荟的同时了解自身的体质，找到最适合自己的天然芦荟产品。

第二个误区：饭后刷牙是最健康的方式拥有一口洁白的牙齿是每个爱美女人的追求，我当然也不例外。

之前也有习惯，吃完饭马上奔去刷牙，不但能迅速清洁口腔，而且避免了口腔异味，够时尚，够有范儿吧？

可是这个习惯竟然是错误的。

原因在于我们牙齿的表面有一层珐琅质，它对牙齿起到很大的保护作用，在用餐后，特别是吃了一些酸性的东西之后，牙齿表面的珐琅质会变得松软。

如果餐后马上就刷牙，很容易损伤到珐琅质，久而久之，牙齿就会变得脆弱不堪，容易过敏疼痛和患病。

待到怀孕时，身体内激素有所改变，牙齿疾病就很容易被激发出来。

正确的做法应该是在饭后漱口，隔一个小时之后再刷牙。

第三个误区：提前穿塑形内衣保持好身材是一刻都不能疏忽的事情，所以就算没有时间去健身房，也要努力穿塑形内衣。

但是紧紧的塑形内衣绑在身上，会影响到我们身体正常的血液循环，特别是那些工作性质属于久坐不动的姐妹们，本身体内循环的动力就比较弱，再加上塑形内衣的束缚，血液更是懒得顶着压力奋勇奔流了。

我们的腹部有很多关键的脏器，比如子宫、卵巢等等，长时间穿塑形内衣会让这些部位的肌肉紧绷，使得生理功能受到制约，过度束腰还会影响到下肢的血液循环。

如果姐妹们需要穿塑形内衣，也要根据自己的具体情况来选择，而且穿着的时间长短也要注意，感觉身体不适，就不要再穿。

第四个误区：无考察的野外活动健身房憋闷，机械化让我们不得开心颜，跑步机沉闷的声音让我们体会不到任何健身的快感，反而觉得无法解压。

于是，健身房彻底过时，我们要选择更有品位的健康人生——“暴走族”的野外生存训练！

我承认，在户外运动的确比在健身房更有感觉，也更健康。

但是野外生存训练也是有风险的，不考虑天气、蚊虫叮咬、夜晚凉气容易入侵体内等因素的“野战”，都是不理智的。

要知道潮湿的地方容易让我们滋生皮肤病，这是很多姐妹事先都没有想到的。

第五个误区：常吃海鲜海鲜营养丰富，而且不用担心有发胖的危险，是我们备孕时补充蛋白质的最佳

<<时尚辣妈养成记>>

选择。

但是现代人由于营养过剩，经常吃海鲜，反而容易爆发各种“富贵病”，比如痛风。

因为海鲜中含有大量的嘌呤，吃得过多，人体内嘌呤物质的新陈代谢发生紊乱，尿酸的合成增加或者排出减少，造成高尿酸血症，血尿酸浓度过高时，尿酸以钠盐的形式沉积在关节、软骨和肾脏中，引起组织异物炎性反应，就形成了痛风。

所以吃海鲜也要慎重哦。

<<时尚辣妈养成记>>

编辑推荐

《时尚辣妈养成记》编辑推荐：300个“幸孕日”。
亲自试验30种面膜，上面种菜肴，绝对靠谱！

<<时尚辣妈养成记>>

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>