

《好妈妈,靓身材!》

图书基本信息

《好妈妈,靓身材!》

内容概要

怀孕是一次奇妙而令人惊叹的体验。然而，一旦你的宝宝出生后，那些增重是否能够完全除去自然是你想知道的。

你必须通过合理饮食和规律性的运动才能减重，这一点你当然清楚，但却知易行难，尤其是你还需照看你的孩子。

这就是写本书的袂衷。与畅销书《打赢瘦身战》模式相近，本书介绍了113位像我们一样的年轻母亲——她们最终摆脱了孕后脂肪并愿意同我们分享成功的秘诀！

你将结识米斯蒂·希亚特——利用三胞胎睡觉的时间练炼，她减掉了115磅！而卡拉·基汀格最终取得成功，是因为每当看到自己产后那令人难堪的照片，她就充满了除掉孕后脂肪的动力！另一位三个孩子的母亲，盖尔·普莱斯坚持每天吃早餐，从而改掉了一天到晚吃零食的坏习惯，打赢了这场孕后瘦身战！

她们，连同另外110位母亲的故事，将启发和激励着你。她们将给予你所需的建议，使你取得孕后瘦身的成功，并将成果保持一生！

《好妈妈,靓身材!》

作者简介

凯瑟琳·卡西迪是美国《预防》杂志的主编。自1991年起为该杂志工作,担任过多个职位。她协助创业了200多种刊物,涉及健康、营养、健身等领域。作为母亲,她本人也取得了孕后瘦身的成功。她和家人居住在宾夕法尼亚州的麦坎吉。

《好妈妈,靓身材!》

书籍目录

前言

第一章 瘦身十步骤

第二章 宝宝在长 而你也在长!

第三章 是的,你能够减去那些增重!

第四章 设定一个适当而又健康的怀孕期

第五章 产后消除松弛的赘肉

第六章 再次赢得战役

附录 健身对策

恭喜你做妈妈了!九个月的企望与等待、担忧与期盼后,你终于能够欣喜地向众人宣布,自己是个有福之人了。你一定为此感到骄傲不已,激动万分。但每次你朝镜中望去,都会想:“既然宝宝已经出生了,这些新增的体重还会不会被除掉呢?”绝对可以!实际上,你可能会惊奇于有些孕后新增脂肪竟消失得那么迅速。许多妈妈说除掉最后的5磅至10磅是最大的挑战。但我们可以做到这点,只是你需要有耐心与恒心。在通往孕后减重的成功之路上,你首先应采取如下几个策略。它们被称为“瘦身十步骤”,因为每个步骤都会使你更靠近孕前的苗条身材。这十个步骤连在一起便为制定一个行之有效的孕后减重计划打下了基础。如果你在几个月前便有了孩子,而且目前仍在尝试瘦身,该不该阅读本章呢?这“十步骤”对你也同样有益,它能在你朝减重目标不断努力时给予指导与鼓励。

步骤一:享受与宝宝共度的时光 尽管你已为宝宝的降生做了许多准备,可是无论如何你的世界仍将被彻底颠倒过来。突然,你必须要对两个人——而不是一个人负责。而且,正如你已发现的那样,照看宝宝是一项“24小时制”的工作。无须多说,现在不是为减重而发愁的时候。产后约六周左右的时间里,请让你的身体得到充分的休息。利用这段时间去了解你的宝宝——毕竟,你们两人有千丝万缕的联系。尽管你还不能进行大量消耗脂肪的运动,但经医生同意可以做些舒缓的动作来刺激身体的恢复过程。“凯吉尔收缩运动”(Kegel)可使非常脆弱的肌肉恢复血液循环,并且在产后的任何时候都可以进行。(关于如何做此项运动,请参见“第三章:是的,你能够减去那些增重!”)某些幅度很小的伸展运动可以帮助你恢复腹部、背部和腿部的肌肉。而且如果可以的话,你最好每周散步三次,每次15分钟。这种散步不仅是一种很好的锻炼方式,对新妈妈而言,也是一种减轻压力的好办法。产后几周内,当你凝望镜中时,不要因为体重增加而责备自己。相反,你应为自己的身体能够把一个新的生命带到这世上来而庆贺——这是一个了不起的、难度颇大的、令人兴奋的壮举!很快你就会减去孕后新增脂肪的。通常,女性在孕后的第一个月内就会减18磅至20磅。

步骤二:树立合理的目标 在做完产后六周身体检查,并经医生同意后,你要准备好制定一份降脂减重、重塑腰身的计划了。首先要做的是树立一个减重目标。但需要记住的重要一点是:你的身体已发生了变化。这并不是说你将无法减去这些新增体重,你会做到的。但即便是成功了,你身体的某些部位——比如说臀部和腿部——也许会比怀孕前更富有曲线美。分娩六周之后,先估计一下在没有减少热量摄取或并未完全进行瘦身计划的情况下,你已自然减轻了多少磅。将这个估计结果作为你日后还想减去多少磅的一个基线。一定要将你的目标设定得小一些、切合实际一些。如果目标是除去20磅,请考虑按每减去5磅为一阶段进行推进。这样,你会感到自己总是在取得进步,每一次成功都会鼓励你向下一个目标努力。一旦确立了目标,就把它记录下来,将它贴在你时常能看到的地方,比如冰箱或盥洗室的镜子上。把这个目标告诉你的家人和朋友——只要他们支持你的计划。如果知道别人在看着自己的表现呢,你就不太可能轻易放弃了。

步骤三:制定一张时间表 如果过去你曾抱怨生活的可预见性太强,那么现在可以享受它带给你的乐趣了!自从宝宝出世,生活就再没了真正意义的规律性。你也许感到时间比以往任何时候都紧迫,而你也比以往任何时候都疲惫。你怀疑自己是否会有时间去减重。实际上,没有规律的生活为某些使腰身变粗的恶习敞开了大门。因为没有时间做有益健康的饭菜,你可能会吃更多包装好的加工食品。此外,早起喂奶再加上整日奔波,使你再没有精力去想锻炼的事了。但如果你想保证自己摄入充足的营养,并经常能够做健身运动(运动是任何减重计划成功的基础),那你就必须遵守时间表。在喂奶、换尿布后及宝宝小睡期间,你总会找到机会准备一顿营养丰富的饭菜或是出外散会儿步,你要把这些时间利用起来。早上或晚饭后也许你的丈夫可以帮忙照看宝宝一小时,这样你就可以去健身房做运动。关键是,通过在生活中重新加入些许规律性,你便可以为自己赢得一些自由的时间,以便能够集中精力减重。

步骤四:减轻压力 缺少时间并不是准妈妈们面临的惟一挑战。有时,照看宝宝时要担负所有职责实在太过繁重。实际上,专家们将生育列为人的一生所经历的事件中压力最大的一桩。毫无疑问,你做母亲的一些技能会随时间的推移而变得更加熟练,你也会变得更为自信。现在,你需要采取行动来减轻自己承受的压力。否则,你会发现自己饮食过量——这是一种较为普遍的对压力做出的反应,它会使你体重增加。而这正是你在试图除去孕后新增脂肪时最不愿看到的。如何能使压力“短路”呢?首先,也是最重要的是,不要强迫自己做到完美,允许自己犯错并从中吸取教训;其次,不要怯于向别人求助,如果家人或朋友主动提出做饭、帮忙跑腿儿或照看宝宝,不要有任何内疚感,接受他们的帮助;第三,找出一些方法“挤出一点清静时间”:在早上首先冥想片刻,宝宝小睡时在温水中浸泡一下身

体,晚饭后听听轻松的音乐。这类简短的放松能够帮助你在一天里保持心态平和,增强自控力,而且这些方法对产后成功瘦身至 关重要。

步骤五:合理饮食,但不节食 摄取营养丰富的食物在怀孕期间与产后都是同样重要的。你的身体需要营养物来帮助它从分娩过程中恢复过来。而且,如果你选择哺乳的话,对食物的选择会直接影响到宝宝的健康。现在不是严格控制热量摄入的时候。如果你的体重超标太多,医生会建议你在热量摄取方面做适度调整。胃口便如此,你应等到可以规律性哺乳时(如果你打算这样做的话)再改变饮食。只要你不大量减少热量摄取,你便可以从营养最为丰富的食物中获得足够的热量。植物类食物,如水果、蔬菜、豌豆类以及整个谷类,总是你的最佳选择:它们提供了大量的维生素和矿物质,但脂肪含量却很低。肉类和奶制品提供蛋白质及其他主要营养物质,但要确保它们是低脂或无脂的。

如果你确实打算为宝宝哺乳,其实你需要增加热量摄入。这是因为哺乳通常每天消耗约500卡的热量。实际上,本书采访的许多女性都说,单单哺乳这一种方式就足以减去她们的孕后新增脂肪。在产后的第一年,哺乳的女性比不进行哺乳的女性多减去4磅至5磅。

哺乳还能刺激子宫收缩,这有助于缩小你的腹部与臀部。实际上,你的身体在产后可以通过许多令人诧异的方式恢复自身。

步骤六:轻松进入身体锻炼 怀孕与生产从你的身体中耗掉了许多能量。由于连续几个月采要支撑一个扩大了了的子宫,你的背部总感到酸痛;你的腹腔壁被撑开并变得下垂;由于耻骨尾骨肌(通常称作PC肌)位于骨盆内,过度紧张也会令它们异常脆弱。因此,只要医生同意你可以恢复正常身体锻炼——这通常是在产后六周身体检查时依据你的恢复状况做出的判断——那么,慢慢进行身体活动吧。你须善待自己的身体,因为它还处于产后恢复阶段。胃口使你是一位经验丰富的运动员,也必须如此。

在感到进行幅度较小的身体活动很舒服之后,你可以逐渐增加锻炼的强度并逐渐延长持续时间。想想你有哪些锻炼方式可供选择,并在其中挑选出最喜欢的一种。如果你还需要一点点动力,可以考虑报名参加诸如义走或义跑一类的体育活动。这样,你会更有可能坚持锻炼,而且在完成既定目标时会有一种成就感。

步骤七:与宝宝一同锻炼 因为有宝宝就不能锻炼了?试着把宝宝也纳入你的健身日程中。一旦你的宝宝对头部有了很好的控制力(通常在3个月时,但你需要向医生核实一下),你就可以利用婴儿推车或背包式婴儿背袋带着孩子去散步了,富有节奏的步伐会把小家伙哄睡的。你可以在仰卧起坐时,把宝宝放在脚上,边做动作边与他藏猫猫。你甚至可以通过上下托举宝宝来进行力量训练。

与宝宝一同塑造形体有许多益处。在你30分钟至60分钟的锻炼期间,两人可以加深情感联系。宝宝提供的是你在锻炼时所需的外来阻力,而你在宝宝很小的时候就呈现给他/她一种积极向上的生活方式。请记住,与婴儿或刚学步的孩子一同锻炼时,你首先必须确保孩子的安全。自始至终要为宝宝提供头部与颈部的支撑;要随身携带饮品以防宝宝脱水;为避免阳光直射,用衣物、帽子或遮阳用具罩住宝宝的皮肤。尽管使用防晒油并无危险,但大多数儿科医生建议避免宝宝皮肤受到阳光直射。

步骤八:保持动力 动力是件有趣的东西,直到失去它时你才意识到自己曾经拥有过。对于一位想减重的妈妈而言,它更是脆弱的。你带着满腔热情行动起来,接着,起初减重的成功激励着你去追求更高目标。可是,天平秤的指针便固定在那个数字上了,而对宝宝日复一日的照料又令你心烦不已。就这样,你的减重计划彻底失败了。

你如何重新振作起来呢?首先,想想自己到目前为止取得的成绩。没准儿你已经减去几磅,也许你已适当调整了饮食习惯或制定了日常锻炼计划。重要的是,你在追求自己的目标时已取得了进步,难道你真想前功尽弃吗?其次,修改你现有的减重计划。如果你已进入了平稳状态——在过去体重一直有所下降,可最近几周却丝毫未减——你可能需要从饮食计划中减少热量摄入(但是,除非医生建议,否则不可严格限制热量摄入)或增加锻炼强度。使热量消耗超出热量摄入,有助于减重瘦身。

一旦开始了自己的减重行动,就要找到一些方法来保持动力。本书采访的这些女性有许多富有创意的想法,有的建议买一件崭新的、适合孕前身材的衣服,有的建议在冰箱上贴一张产后照片。她们的策略会激励你坚持下去的。

步骤九:也要照顾好自己 由于宝宝占去了你太多的注意力,你可能发现自己的需求变得微不足道了。其实,献给小家伙的爱也同样应献给你自己。毕竟,只有自我感觉良好时,你才会更加相信自己有能力达到减重目标。

自我照看的最佳方法就是做能够从中寻求到快乐的事情。不必奢侈,你可以看场电影,报名参加陶艺作坊举办的活动或去温泉疗养地做一次全身美容护理。如果你觉得选择十分有限,那就只能怪你想像力不够丰富了。不要因为离开宝宝几小时或一两天就感到内疚。放松自己、焕发青春其实对你与宝宝都有益。无论从身体上还是精神上,你都会有焕然一新之感,而宝宝对此也会有所感觉。

而且,事先有计划地打破常规会提供给你减重的新思路。你会更力口集中精力于想要达到的目标,这种坚定的信心决定了减重的成功。

步骤十:顺其自然 也许宝宝出世已经几个月了,而你的体重仍超重5磅至10磅。尽量不要为此而

《好妈妈,靓身材!》

感到沮丧。正如我先前提到的,孕后新增脂肪中最后剩下的几磅是最难除掉的。但是它们现在“固守阵地”,并不意味着永远不能被“打败”。“女人一旦有了孩子就自然会增重”的想法纯粹是虚构出来的事实。这是一个神话,不去理睬它,你会过得更好。大多数妈妈在产后18个月内就恢复到超出孕前体重仅几磅的水平。因此,要有耐心。只要你继续健康饮食,经常运动,我几乎可以肯定那些增重会消失的。不知不觉中,你就已经获得理想的身材了。

《好妈妈,靓身材!》

媒体关注与评论

前言 告别孕后新增脂肪！ 当你怀孕时，每个人似乎都对你日益隆起的腹部着迷。所有旁人都向你提问，而你以为这些问题只能从医生或母亲那里才听得到。这些人太兴奋了，他们来不及向你提供一些建议，比如“我记得我怀孕时……” 接着，你迈入了妈妈的行列——带着长久期待后的喜悦——同时也带着极不受人欢迎的孕后新增体重。别人都对你的腹部失去了兴趣，可你自己却不能不为它担忧。新增的体重还会不会消失呢？ 生完宝宝后，我也曾为此冥思苦想。这也正是我抓住时机写这本书的缘由：我与你境遇相同，我知道孕后新增脂肪有多么顽固。但是它可以除去，我就是成功的一例。生完第一个宝宝后，我没有对体重增加做充分准备。实际上，我连对怀孕都未做好准备。待我习惯了“怀孕”这个字眼时，一些不良症状也开始出现了。无论是住院期间还是出院后，我都必须完全卧床休息。1989年10月，我生下了儿子亚历克斯（Alex），他早产三个月，是紧急实施剖腹产术后生下来的，仅一个月后，由于并发症不幸夭折，我为此伤心欲绝。 但接着我知道，我想要一个孩子。可是，尽管医生告诉我可以再次怀孕，我仍需要时间为亚历克斯哀悼——而且也需要时间减去孕后新增的12磅体重。以前曾听朋友对“体重守望者俱乐部”赞誉有加，于是我便报名参加。我十分勤奋肯学，每天坚持记录食物摄入情况，在公司的健身房里锻炼，并每周测量一次体重。到1999年3月，我的体重降至111磅——比孕前体重少了5磅（顺便提一下，我的身高约为5英尺3英寸）。那年5月，我第二次怀孕。我下定决心要健康饮食、经常锻炼。但接着，我便对某些食物有了十分旺盛的食欲。我尤其喜欢吃红色肉类、蛋类、巧克力脆皮炸圈饼，以及任何来自塔克·贝尔店（TacoBell）的食品！我一直在参加一个孕期形体训练班，这样可以帮助我消耗新增的脂肪。可是当怀孕六个月时，由于身体开始出现痉挛和子宫收缩等症状，我的活动只能局限于散步——即便如此，我也得倍加小心才行。 考虑到发生的一切，我已很幸运了。1991年2月，在我产下非常健康的女儿杰西卡（Jessica）之前，体重只增加了28磅。3个半月对女儿的照料又减去了大部分的增重。可是，待我回到工作岗位上时，体重又增加了12磅（12磅并不算多，但我很瘦小，因此每一磅的增加都会影响到我穿衣是否匀称合体）。 我又一次报名加入了“体重守望者俱乐部”——这回是与一位朋友兼同事一同参加的。她叫凯瑞（Kerri），也是刚刚做妈妈。我们是一对最佳的减重伙伴，每周一同去称重，一同在午饭后和周末散步，当下午三点对巧克力的渴望无法抵制时，我们又一同分享糖块。我设法减至115磅并为此兴奋不已。 要保持这个体重可并不轻松。随着小女儿的长大，她开始送给我冰淇淋、“奥利奥”饼干、卡夫牌奶制品（Kraft Macaroni），还有奶酪。我发现自己吃一些以前家中从未有过的食物。我还养成了晚上喝一两杯葡萄酒的习惯，这对我的腰围毫无益处。而且我忽视运动——穿梭于全日制工作与抚养一个孩子之间，我已不再想花去哪怕一分钟的“自由时间”出外锻炼了。

《好妈妈,靓身材!》

编辑推荐

科学控制产前增重适当满足产后食欲亲子游戏燃烧脂肪,激发健康生活信心。瘦身难,孕后瘦身更难。难道要成为好妈妈,就不得不告别靓身材吗?本书113位产后瘦身成功并保持战果的母亲们,为你讲述她们鼓舞人心的故事和瘦身秘诀,帮助你打赢孕后瘦身战!

《好妈妈,靓身材!》

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:www.tushu000.com