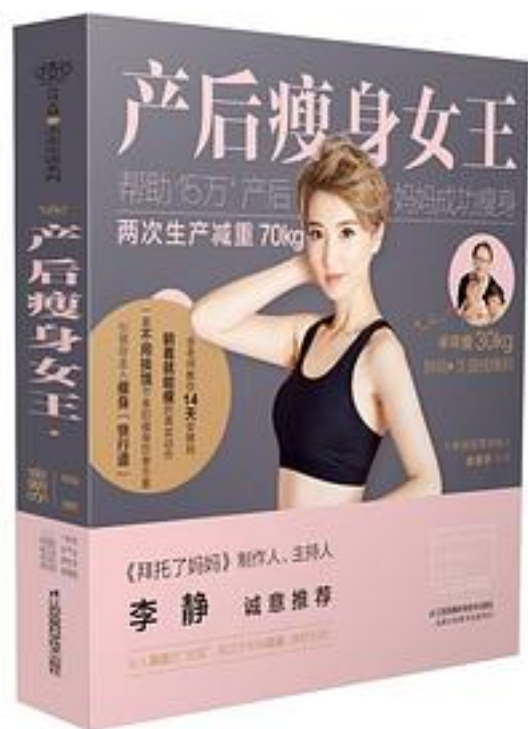


产后瘦身女王



[产后瘦身女王 下载链接1](#)

著者:金紫亦

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787553791906

身为二孩妈妈的健身营养师金紫亦亲身示范：产后恢复是赢得美丽人生的关键！

全家人欢欢喜喜迎接新生宝宝的到来，新妈妈的另一场修行正开始：胸部下垂、腹部赘肉、阴道松弛……种种窘迫，身心亟待修复，并不是换件“蝴蝶袖”来掩盖粗胳膊那么简单。

自信来自于身心健美，小腹、大腿、臂膀赘肉……针对产后“告急”八大部位，提供针对性训练。50个局部瘦身小魔法，一步一图，甩走可怕脂肪，“任性”雕塑自己的漂亮线条。

产后恢复“躺瘦”训练，何必去健身房“狠练”？过于剧烈的运动容易导致身材变形、反弹，注重强度区分的温和瘦身方式。体力不佳、肢体僵硬的你可借助基础训启动身体；进阶练习侧重于效果巩固，升级动作跟着视频演示，当两周的规律训练带来些许腰酸背痛时，请务必坚持！因为身体正在提示你——离蜕变不远啦！挺拔胸姿、平坦小腹、傲人长腿……

14天产后调理食谱，肚子不挨饿，为训练供能，由内而外地滋养身体，瘦回产前好气色。抓住月子期，把时间投资给身材，自信地迎接爱人拥抱和众人目光吧。

作者介绍:

金紫亦

中国营养学会会员、健身营养师

作为大蜜减脂营创始人，她通过这个平台帮助15万产后妈妈成功瘦身。

曾受邀参加浙江卫视《你好！生活家》、安徽卫视《拜托了妈妈》、深圳卫视《合伙中国人》等10余档节目的录制。

目录: PART1经历生产，你的身体亟待恢复

- 分娩，一场由内而外的巨变/2
- 产后形体的变化/2
- 产后身体功能的变化/5
- 科学产后修复，你比孕前更瘦更美/10
- 产后恢复急不得，一点一点慢慢来/10
- 生产方式不同，产后黄金恢复期也不同/11
- 利用月经期瘦身，事半功倍/14
- 产后饮食调养，会吃才会瘦/18
- 改变“三高两低”饮食方式/18
- 小小零食却是减肥路上“拦路虎”/18
- 一日三餐都在好好吃饭，为什么还是没有瘦/21
- 花式减肥，是捷径还是陷阱/22
- 产后瘦身吃多少用手量/26
- 哺乳妈妈瘦身7大饮食原则/28
- 产后调养瘦身，饮食控制方法很重要/31

PART2产后恢复，躺着就能瘦

- 腹横肌激活——收腰呼吸大法 产后紧致腹部/48
- 腹部激活 紧实妈妈腹部肌肉/49
- 胸部抬起 收紧小腹，辅助子宫复位/50
- 静力撑初级 产后腹部不再松垮/51
- 四点支撑中级 告别宝宝撑出来的大肚子/52
- 四点跪姿支撑进阶 产后练出小蛮腰/53
- 跪姿侧支撑 减掉孕期长出的腹部赘肉/54
- 仰卧抬腿 摆脱腹部“游泳圈”/55
- 单腿伸展 瘦出腹部性感曲线/56
- 双腿伸展 恢复腹部肌肉弹性/57
- 100拍 找回孕前平坦小腹/58
- 100拍进阶 甩掉“妈咪肚”/59
- 提臀部 再现S形身材/60
- 侧卧骨盆训练——蚌式 产后紧实臀部肌肉/62
- 臀部训练初级 告别产后“大屁股”/63

爬行训练 找回结实稳固的美臀/64
跪姿伸髌 提升臀围线/65
缓解腰痛 预防产后腰椎间盘突出疾患/66
背部飞燕1 减轻抱宝宝带来的腰部不适/68
背部飞燕2 塑造产后腰背曲线/69
背部飞燕3 减轻腰背肌肉负担/70
背部字母练习 保护腰部，避免疼痛/71
紧缩阴道 破除产后难言之隐/72
基础训练 保证骨盆肌肉自由张弛/74
骨盆底肌训练 促进产后阴道恢复弹性/75
瘦腿 拯救产后大粗腿/76
单腿站立 产后修正腿形/78
空中自行车 消除产后水肿，告别“大象腿” /79
.....

PART3 14天打卡，饮食+ 锻炼让你更瘦更美

DAY 1 训练日/110

哺乳期瘦身饮食方案/110

非哺乳期瘦身饮食方案/110

酱鸡肝/111

菠菜羊肉丸子汤/111

产后瘦身计划

骨盆核心启动，锻炼盆底肌肉/112

热身/112

激活训练/112

骨盆核心/112

上下肢力量/113

有氧/113

拉伸放松/113

DAY2 训练日/114

哺乳期瘦身饮食方案/114

非哺乳期瘦身饮食方案/114

奶酪焗土豆泥/115

菌菇乌鸡汤/115

产后瘦身计划

骨盆底肌训练，促进产后骨盆恢复/116

热身/116

激活训练/116

骨盆核心/116

上下肢力量/117

有氧/117

拉伸放松/117

DAY3 有氧日/118

哺乳期瘦身饮食方案/118

非哺乳期瘦身饮食方案/118

恺撒沙拉/119

香烤三文鱼/119

产后瘦身计划

低强度的有氧运动有利于产后瘦身/119

热身操/119

快走40分钟/119

拉伸操/119

DAY4 休息日/120

哺乳期瘦身饮食方案/120

非哺乳期瘦身饮食方案/120

大虾意大利面/121
罗宋汤/121
产后瘦身计划
产后科学瘦身，适当休息调整/121
DAY5 训练日/122
哺乳期瘦身饮食方案/122
非哺乳期瘦身饮食方案/122
蛤蜊蒸鸡蛋/123
蒜蓉粉丝蒸娃娃菜/123
产后瘦身计划
上半身锻炼，颈肩腰背手臂动起来/124
热身/124
激活训练/124
骨盆核心/124
腰背力量/125
有氧/125
拉伸放松/125
.....
..... (收起)

[产后瘦身女王_下载链接1](#)

标签

自我提升

减肥

女性

好书，值得一读

工具书

学习方法

轻松

生活

评论

辣妈必备的瘦身减肥书，解决你产后身材走形问题。

《产后瘦身女王》这本书是一本知道产后妈妈们健康瘦身的实用的工具书，从生产后的身体变化，到运动指导，再到饮食配合，十分详细且直观地分享给读者如何进行产后恢复和瘦身。

越是熟谙封建社会女性命运的人们越是会下意识地认为，能更好地按照内心想法掌控自己命运的女人，就都是“女王”，幸运的是，一般情况下，现代女性现在都有机会做到这一点了。因此，无论是否能一次性应用本书中的知识达成迅速瘦身的目的，科学饮食，健康生活，美丽得体，都是现代女性应当应许给自己的承诺，也是她们将成为一位新的产后瘦身女王的“新起点”。

瘦身不能盲目，不然白费功夫还没效果，要知道哪里该瘦，怎么瘦，才能事半功倍的瘦下来

本书的特点除了精美，最大的特别之处就是其“实操性”极高。就算是书中的理论性介绍，也配合着极强的“实操性”。本书可作为厨房、客厅常备书籍，做饭可以参考，健身亦可以参考，偶尔空闲下来的时候，可以随手翻开，顺便做两个姿势便可健身。简便易行，实为居家必备。

女人唯有自由掌控自己的身体，自己的灵魂，才是自己的女王，这本书让所有新手妈妈看到恢复身材的希望和信心，用科学打破产后减肥难的瓶颈，享瘦当下。

一本可以开心吃就能瘦身的书~~~~喜欢里面的食谱，适合胖子减肥。健身的方法特别适合妈妈们，帮助解决生完孩子后身体出现的小变化，回到从前的好状态。

每个女人产后或多或少都会遭遇一些胸部松垮下垂、骨盆变宽、妊娠纹、阴道松弛、便

秘等问题，如果你生过宝宝，那你一定有更深的体会，没生过也没关系，反正以后也都会用得到，产后瘦身，我们需要的是真枪实战的锻炼，这本书涵盖了减脂所有的要求，值得买回家。

全彩印，很实用。书中的观点原则都比较科学，不会把人带跑偏~有点意外，还不错~

既不想放弃美食又想瘦，就是这么贪心，书中的饮食+训练的方案正好帮我解决了这个问题。

《产后瘦身女王》无疑是一本兼美观与实用于一体的宝典。让每个新手妈妈都可以从内而外的修炼成“最美辣妈”。

对于年轻妈妈来说产后身材发福是尴尬的存在，而这样的一本书图文并茂，细致的将动作分解，列出食谱，很好的减肥图书。

按照老师的方法坚持锻炼，相信在不久的将来，一定会还给自己一个魔鬼般的漂亮身材，自信地迎接爱人拥抱和众人目光！

虽然每个动作都很简单，做起来也很方便，我觉得最重要的是坚持

不用挨饿，躺着就能瘦？骗人的吧？两个作者金紫亦是两个宝宝的妈妈，她用亲身经历告诉你怎么轻轻松松从90千克瘦到54千克，点进来看看你就知道了。

[产后瘦身女王_下载链接1](#)

书评

我有一个小姑子，今年刚升级当了妈妈。她孕前体重80斤，现在宝宝降生快3个月了，她的体重还在110斤上下徘徊。明明原来是个只穿S码的小女生，如今却只能找XL的衣服往身上套。

她哥，就是我先生，一直都想不通明明都是一样的一日三餐，为什么她就能长成这个“规模”。直到前几天...

最近，办公室休产假的同事上班了，每天在办公室里各种念叨自己的孩子有多么可爱，不仅如此，还各种念叨她自己因为生产胖了的30斤肉肉要怎么消灭，简直比唐僧还令人头疼。实在是听不下去她的念叨，看不下去她的焦虑。于是，便将我自己桌上放着的这本《产后瘦身女王》轻轻地推到...

女人一生中至少有一次体型的巨变，这一次一般会是在生育后。因为生育导致的身材走样，身体像只充气气球一般飞快的胖了起来，气色也不如从前，是不少女人从女人变成黄脸婆的转变。产后瘦身也是个热点话题，很多宝妈什么都不懂，盲目健身，结果越减越肥。大蜜减肥营的创始人金...

《产后瘦身女王》一直都减肥，却一直减不下来，也没想通过一本书能改变什么，但是书收到后还是给我一点惊喜，纸张上就很高大上，粗看内容真心觉得自己的肥肉也是可以减下去的，作者通过自身的故事讲述，来剖析，产后一系列的变化，让作者感受到不得不对自己身体发生的变化做出...

一句老话“管住嘴、迈开腿”，感觉这也是这本书为我们传达的一种理念。作者很用心，一开始先告诉大家她的心路历程，从一个180斤的胖妈妈瘦到一个美女辣

妈，中间还是有点心理波澜的。很多女生在没有意识到该减肥了这件事之前就胖起来了，胖起来后又没有信心减肥了，但是真本书...

当今社会，以瘦为美。不管是各大网络媒体还是当下流行的娱乐明星，都以瘦为美，甚至以纸片人为美。瘦身不仅仅是为了美丽，也是为了健康之道，肥胖会带来很多并发症，比如高血压、高血脂、高血酸等心血管疾病，令人沮丧的是，许多用于治疗高血压和糖尿病等疾病的药物，实际上...

“十月怀胎，一朝分娩”，随着胎儿的出生，有开心、快乐和幸福，随之而来的是担忧，年轻的妈妈们身体和健康都出现了不同程度的变化和问题，从而影响到产后妈妈的身体状态和精神状态。产后恢复问题，困扰着许许多多的产后妈妈们。产后应该科学有效的减肥，而非盲目的高强度训练...

对现代女性来说，生育了子女，重返职场之前，除了科学地进行养护尽快恢复到产前状态，还有一件不得不做、却不大好说的“隐痛”：那就是产后瘦身。在传统观念里，一位女性生育过孩子之后，哪里还用什么瘦身：为了更好地照顾孩子，作息时间根本不正常，如果这都不瘦，就是对孩子...

六朝时期，以“瘦”为美，人们追求“秀骨清象”，认为瘦能显现出人的一种内在的清逸洒脱的气质风度。有“璧人”卫玠，所到之处，被众多姑娘围观，人称“看杀卫玠”。自六朝至今，中国的审美观有一个从以瘦为美到以胖为美再到以中和为美的变化过程。今天的女性们都在追求完美的...

前段时间特爱看抖音，里面有一个95年的小姐姐猫女林，应该有很多人都认识她。她在抖音上所有的视频让我们看到了她从刚怀孕到产后的所有状态。刚刚生过孩子的她瘦的和刚怀孕的时候没差，月子里也是各种大补但是就是不胖。很多人留言说小姐姐身材真好，生孩子和玩似得。等等！真...

《产后瘦身女王》是一本非常实用的瘦身书籍，这本书针对的用户主要是生产过后的女人，在当代，由于人们生活水平的极大提高，吃的越来越好，尤其是孕妇，为了孩子有足够的营养，拼命的吃，其实已经营养严重过剩了，却还是吃吃吃，所以导致身体严重超标，变的很胖，不仅是身体走...

[产后瘦身女王_下载链接1](#)