

# 产后身材如何能不走样? 像陈慧琳一样做个超级辣妈



当陈慧琳在产后的第五天穿着高跟鞋,身材、面容如未生育地出现在香港嘉诺撒医院门口时,很多网友无法想象一个高龄产妇在生子后可以如此好地保持火辣身材,以致陈慧琳借腹生子的传闻一度高涨。不管事实怎样,很多女人都希望像陈慧琳那样,产后身材丝毫不走样。其实,在我们身边,确实有一些产后很快就恢复原样的女士,但产后发胖依然是大多数女士的“伤心事”。如何才能像陈慧琳一样做个超级辣妈,记者采访到了美丽妈妈产后恢复中心的资深美体师。

快报记者 史丽君

## 产后恢复身材不能操之过急

美丽妈妈金鹰店张店长告诉记者,迫于外界和自身压力,很多女性在产后往往急于恢复身材,一些女星甚至产后几个星期就快速恢复了“魔鬼身材”。而德国一项最新研究告诫广大产后女性,只要能在3个月至半年内使体重恢复到孕前水平,就属于正常。

## 抓住产后恢复黄金期

那何时是“产后恢复黄金期”?张店长表示,根据中国女性的生理特点,结合国内外多名权威妇产科专家的意见,大多产后恢复项目在产后42天左右开始较为安全,同步进行中医调理效果更佳,过早(产后42天内)开始产后瘦身项目会导致子宫收缩不全、大出血和产褥期感染等现象。其实,产后恢复分为3个重要阶段,产后六个月内,属于产后女性的黄金恢复期;产后一年半以内,属于产后女性的第二恢复期;产后两年

以内,属于产后女性的恢复末期。

## 产后恢复身材关键在五要素

很多白领妈妈因为担心影响身材恢复而不选择母乳喂养,而事实上坚持母乳喂养可以预防产后肥胖。这是因为,母乳喂养可以促进乳汁分泌,加强母体新陈代谢,将体内多余的营养成分输送出来,否则不良情绪会使产妇体内内分泌系统功

能失调,影响其新陈代谢,造成肥胖等问题。

此外,乐观的心态、充足的睡眠、适当的运动和均衡的营养也是产后恢复身材的关键点。产后夜晚睡8小时,午睡1小时,一天的睡眠时间即可保证,睡眠时间过多,糖类营养物质就会以脂肪形式在体内堆积造成肥胖。

## 最好去专业产后妈咪恢复机构

如今很多白领产后妈咪都会把自己完全交给瘦身美容机构,让美体师“代劳”为她们瘦身。张店长提醒说,产后妈咪在选择美体机构时最好选择专业做产后身材恢复的机构。机构能够以产后健康管理的理论与实践为基础,强调与顾客的互动与配合,以生理恢复、体质恢复带动全面恢复。此外,产后妈咪可以选择中医特色的机构,可能效果没有陈慧琳那样立竿见影,但没有副作用,循序渐进。张店长还是建议妈妈们去一些知名度较高的专业美容美体瘦身中心。

## 延伸阅读

### 孕期体重多少才合适?

准妈妈一定要注意合理饮食和搭配,避免因超重而导致分娩困难。一般孕期体重增加建议在9~12.5公斤,孕前如果体重小于45公斤,孕期体重增加可超过12.5公斤;孕前如果体重大于65公斤,孕期体重增加应小于9公斤。

### 为控制体重是不是不吃肉?

在怀孕阶段尤其不应该拒绝脂肪,因为脂肪对胎儿神经系统以及细胞膜的形成是必不可少的。如果在孕期的某个阶段,胎儿缺乏本应该得到的某种脂肪,在以后的时间里是无法弥补的,因此,孕妇不能不吃素!当然,还有一点需要提醒:不要忽视了暗藏的脂肪,如果在烹饪的菜肴中已经含有脂肪,那就没必要再加更多的脂肪进去。



全国统一客服专线: 400-6882-400

## 1人瘦身90元, 2人只要99

开创健康养生减肥之先河

향기롭게 꿈향올노란꽃망울

**瘦身盛典**

秋季减肥更加速

**加9元多一人**

瘦身盛典 秋季减肥更加速

**技巧一 两人瘦身 每次才花9.9元!**

90元瘦身5次,加9元还能多1人,这是今年秋季最超值瘦身项目,也是南京受众所认可的瘦身法宝。人减肥有点寂寞,还是带个朋友来划算!2个人一起瘦身10次,总共才花了99元,算下来,每次瘦身不到10元钱,还是在高丽名人这样全国直营的人品机构,享受的却是目前最风靡的“韩式养生减肥”;这样的机会真是打着灯笼也找不到的,两个姐妹一起去瘦身,增进感情又送了好身材,两个人都开心!

**技巧二 1人瘦身 加9元赠超礼**

“找不到和我一起瘦身的人,我想一个人参加瘦身课程不行啊!”如果她也有这样的困扰,或者就喜欢一个人瘦身,也不用着急。单人去高丽名人参加09秋季瘦身盛典,同样有超值惊喜,同样共加9元,就可以获得高丽名人价值180元的韩式养生面部护理一次,让你在快速瘦身,享受美丽身材的同时,让脸部肌肤感受1次全新的护理体验,单人体验就是这么惊喜和完美!

**90元快瘦5次 每次至少减1斤**

听说高丽名人的秋季瘦身盛典9月1日就启动了,我上午就赶紧打电话预约了,没想到预约都排到中午了,可见高丽名人的韩式养生减肥真是太受欢迎!我带了前同事,现在是好姐妹,她三陪一起来,一次韩式养生减肥瘦身下来称体重:我瘦了2.1斤!她呼啦啦养生减肥居然毫不逊色,干脆马上也上了称,她也瘦了1.3斤!“我在这里享受韩式养生减肥,轻轻松松休息两个小时,不用运动,不用节食,不用打药,偷偷摸摸的把500克脂肪从身上“甩”掉了,真是人开心了!”我更开心,只花了99元,就能快瘦5次,即使每次瘦500克也能减掉5斤肥肉呢!况且,带上姐妹一起来瘦身,这种健康而美的分享多贴心啊!

## 瘦身盛典 秋季减肥热启动

**加速瘦 直击赘肉 5日就瘦**

**保持瘦 养生减肥 拒绝秋膘**

**分享瘦 99元特惠 快乐双倍**

90元秋季瘦身盛典,以超值价格和出众的减肥效果启动09秋季瘦身热潮,要是你不想在这个秋天长肉减肥的话,马上拥有好身材,那么马上行动起来!

丹凤街店

83197501

迈皋桥店

85467462

江宁店

52167506

龙江店

66620852

大行宫店

66628525

山西路店

66670965

新街口店

66670956

苜蓿园店

84853001