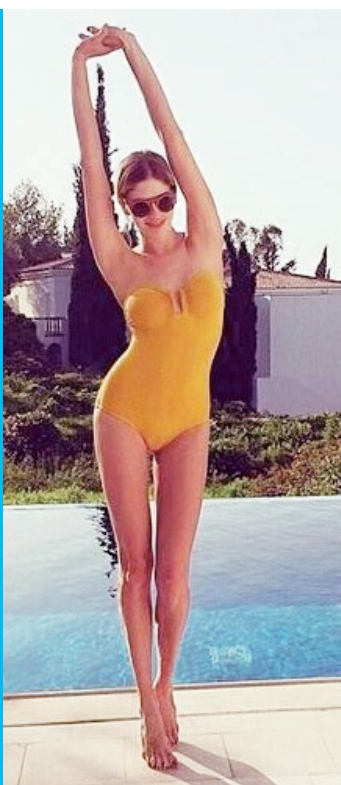


这样瘦身, 产后也可以炫“腹”



今日女报/凤网记者 李诗韵
实习生 李玉婷 刘轶轩
“产前美如花, 产后胖大妈。”又到了炎热的夏季, 不少准妈妈因为害怕出汗而减少了运动, 从而自嘲“秒变胖大妈”。殊不知, 胖大妈可不是所有妈妈的发展趋势噢! 近日, 俄罗斯名媛辣妈Elena Perminova在网上晒出了自己产后一个月的泳照, 展示了她在生完宝宝后的完美腰线。其实, 想跟辣妈一起炫“腹”并不难。做好下面的护腹功课, 你也可以将压箱底的露脐装、紧身衣全都翻出来, 拍出性感美照噢!



■专家帮帮忙

特邀专家: 罗燕 (长沙索菲亚美容SPA会所东塘店美容养生顾问)

产后束腹带, 使用有方法

束腹带是不少新妈妈产后恢复身材的好帮手, 它能有效收紧腰部肌肉以及骨盆和盆底, 帮助妈妈们进行产后复原。然而, 选择束腹带需谨慎。市面上热销的高腰高弹力束腹带并不适合新妈妈, 因为这种产品不仅不会让你的腰瘦下来, 反而会让它变得更松弛, 甚至还会影响妈

妈们的产后修复, 导致盆底器官更容易脱垂。

所以, 用束腹带护腹的妈妈要注意, 应该充分考虑到自己的体质和需求。同时束腹带的穿戴时间也不宜过长, 通常使用时间最长为6周, 每天最长为12小时, 一定要松紧适度。

去妊娠纹最好涂能量霜

产后妊娠纹的生长是不可控的, 几乎每个妈妈或多或少都会有, 而且是不能彻底消除的, 只能靠时间来慢慢淡化。

一般, 妈妈们会使用橄榄油来滋润肚皮肌肤。这种方法确有一定效果, 但不明显, 而且时间长。要想快速淡化妊娠纹, 最好涂能让皮肤易吸收

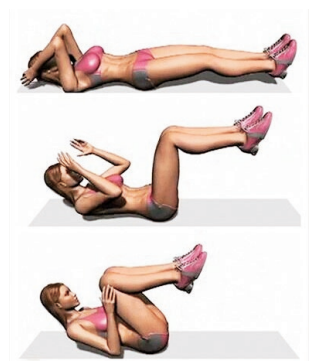
的能量霜, 它能平衡身体的荷尔蒙激素, 同时还可以滋润皮肤。能量霜不同于一般的去妊娠纹油, 它是由“内”至“外”来滋润皮肤的。在涂抹的时候, 以肚脐为中心点, 由内向外以顺时针方向按摩腹部; 或者从腹部外侧开始, 由腹部下方往上推向中间按摩。

小贴士>>

开启炫“腹”模式, 专家教你三步走

收腹第一步: 内调。主要通过日常饮食来调节, 特别要多吃有助于子宫和卵巢修复的食物。产子宫膨胀, 腰部脂肪才会堆积。因此, 瘦腰第一步还是要保宫。另外, 还要尽量多吃富含维生素C的食物, 如柑橘、草莓、蔬菜等, 多摄取含丰富蛋白质的食物, 如牛奶及各种奶制品等。少吃太油、太腻和太咸的食物, 多吃新鲜蔬菜和水果。

收腹第二步: 运动。尽管束腹带在短时间内能起一定的作用, 但健康有效的收腹方法还是运动。妈妈们在产后每天做一做收腹操, 不仅能快速恢复身线, 还能提高自己的体质, 运动瘦腰后不会出现反弹。每天在睡觉前, 平躺在床上, 两臂和两腿伸直, 身体呈水平状, 两腿并拢上举, 离地面约13厘米, 还原, 再重复动作, 运动次数可以逐渐递增。或者两臂放在身体两侧, 两腿分开与肩同宽并弯曲,



臀部稍稍抬起, 肩膀仍贴地, 大腿与腰背部渐成一线, 此时, 大腿内侧不要用力, 用臀部肌肉的力量。

收腹第三步: 按摩。刚生完宝宝, 腹部皮肤的弹性受到了重创, 妈妈们可以适量涂抹收腹按摩霜, 以加快腹部皮肤弹性的恢复, 每天在洗浴后按摩1小时。但需要注意的是, 这种按摩霜一定要选择安全无刺激性的。

■辣妈炫“腹”经

十根手指能解决腹部赘肉

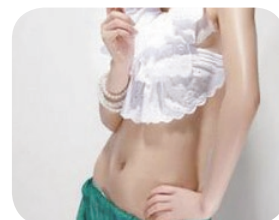
都说女人的身材从怀孕到生完宝宝后, 需要恢复1—2年, 可我只用了一个月。刚生下宝宝那一刻, 虽说身体“如释重负”, 可低头看看肚子——皮肤松弛不说, 还下垂得厉害。这可把我给愁死了!

好在, 坚持产前产后的护腹功课很有用。早在怀孕时, 我就开始用运动来提升全身肌肤的紧绷感。可我知道, 要达到炫“腹”境界, 还需要产后的“补救”。怀孕前, 我的体重只有90斤, 生下宝宝后, 飙升到了110斤左右。怀孕前的小蛮腰硬是被“补”成了水桶腰。腹部上的脂肪也是一圈堆着一圈, 皮肤松松垮垮的, 穿裤子都要比平常大两个码。

要问我用了什么“秘密武器”在短短1个月时间里解决腹部

赘肉? 我会告诉你, 是大家都有的一双手。怀孕时多活动, 配合十根手指的抚摸动作, 刺激身体血液循环; 产后, 使用束腹带可以让产后松垮垮的腰部变得更紧致, 能够快速恢复苗条身材。绑束腹带前, 记得给腹部肌肤涂抹一层润肤乳, 避免肌肤干燥产生细纹。

另外, 我每天晚上洗完澡后, 还会用海盐进行腹部按摩。手指绕肚脐顺时针按摩腹部50圈, 再逆时针按摩50圈, 然后双手交叠上下用力按摩50次, 如此反复。坚持了大概两个月, 腰围就明显变小了好多, 腰线也慢慢出来了! 之所以用海盐按摩腹部会起作用, 是因为海盐能够促进身体排出废物, 还能促进脂肪代谢, 为肌肤补充矿物质, 让腹部肌肤更加细致紧致。



出镜: 嘉丽 (24岁, 长沙中联房地产公司文员)

吃的用的玩的统统配上



出镜: 王雨宁 (26岁, 湘阴县邮政银行职员)

别人都说生完孩子后, 肚子难“收”又难看。

而我是一个很在意自己身材的女人。孕前, 很害怕生宝宝后自己的身材会走样, 拼命保养身材, 可即便如此“小心翼翼”, 在生完宝宝后, 我的腹部还是比之前松垮了很多, 而且肚子上还留下了难看的妊娠纹。别说穿泳装、露脐装了, 就连穿上紧身衣, 腹部的肉都能如游泳圈一般。朋友们都笑话我: “为了生孩子, 辣妹变大妈!”

我尝试过很多种收腹方法, 但都没有什么效果, 所以索性“自由发挥”, 吃的用的玩的统统配上, 来了一次护腹大“混搭”。首先, 为了淡化妊娠纹, 我从不吃辣椒、多盐的重口味食物, 一日三餐以清淡为主。但值得注意的是, 肌肤要再生, 就需要补充胶原蛋白, 所以在我的饮食列表中, 会有意地添加一些肉类。其次, 淡纹精油是

必备品。要消灭妊娠纹, 我每天都在肚子上涂上橄榄油按摩。在洗澡时滴几滴在肚皮上, 然后轻轻按摩肚皮上的中脘等穴位, 让皮肤得到真正放松。因为橄榄油通过按摩作用能有效滋润肚子上的皮肤, 并且促进皮肤的新陈代谢。如果你觉得按摩太麻烦, 还可以用橄榄油、鸡蛋、面粉调和成面膜, 在洗完澡后, 将橄榄油鸡蛋面膜敷在妊娠纹上, 15分钟后取下。每天坚持给肚皮做“面膜”, 妊娠纹也会慢慢淡去。最后, 要保持好身材又要紧致皮肤, 跳操就很必要。在模仿电视里的健美操动作时, 我自创了另一套瘦腹操——晚上平躺在床上, 双手交叉放在胸前, 背部紧贴床上, 双腿微曲, 头与上身向左侧转动, 同时双腿向右转动, 停顿几秒钟后, 头与上身转向右侧, 双腿则向左转动, 重复这套动作1~2分钟, 坚持进行一周, 腹部曲线就能呈现出来了!

读者互动>>

和屈臣氏来次一“荐”钟情吧

今日女报/凤网讯 (记者 李诗韵) 爱逛商场的读者朋友都知道, 屈臣氏会员“满天下”。今年是屈臣氏进入中国25年, 为了回馈粉丝, 屈臣氏健康美丽大赏将在夏季发出美丽召集令, 与美女读者共同分享美丽秘诀。

“加一个关注, 发一个推荐, 就能选出全年度最受欢迎产品。”为了更好地服务粉丝, 屈臣氏定于8月22日举办一年一度的“屈臣氏健康美丽大赏”。届时, 屈臣氏将选出由微信粉丝推荐的“十大挚爱品牌”、“十大挚爱产品”、“十大挚爱新品”三个



奖项。

据悉, 7月3日至8月7日, 关注“屈臣氏服务助手”, 点击菜单【越玩越美】进入【HWB美丽专区】, 就可以参与投票。完成投票后, 读者朋友即可获得购物满100减5元或满250减25元屈臣氏优惠券一张。微信投票后, 分享给好友或朋友圈, 推荐好友投票, 读者朋友还有机会赢取三星NX mini微型单反相机一部以及屈臣氏500元提货券一张……奖品如此丰富, 追求个性的你一定不能错过, 赶快“投”奔屈臣氏的个性时代, 不“荐”不散!