

<<完美妈妈>>

图书基本信息

书名：<<完美妈妈>>

13位ISBN编号：9787538438123

10位ISBN编号：7538438122

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王艳

页数：144

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>

<<完美妈妈>>

前言

应该说，对于一个演员，孩子的出生面临着家庭生活会更加繁琐，有时会使新妈妈在事业上失掉一些机会。

但是，我想要告诉天下所有新妈妈：人生一定要明确什么对自己才是最重要的？

你最想要的又是什么？

所以，当我明确我的家庭、我的孩子是我生命中最重要的部分时，就决心要为此付出我的一切。

经历了2年的孕育生活后，我开始重新回到自己的事业舞台，而这2年的时间对于一个演员来说，是很宝贵的，有可能有很多机会可以让一个演员成就自己的演艺事业。

对于我的2年，那是一种沉淀，更是一种积累，也是一种对生活的感触。

当我重新回到银幕前的时候，感觉自己的演技更加成熟了，甚至心理上对角色的认识也有了一个提升。

从演员变成新妈妈，可以说我将全部精力都放在了孩子身上，如何成为一个好妈妈，成了我家庭生活的必修课。

从怀孕到孩子出生，在这段时间里我没有接触任何演艺活动，孕期在家学习了许多孕育知识，而产后的合理的膳食、有效的健身运动就显得更为关键。

养育一个健康的宝宝，使产后的自己变得更美丽！

我想这是所有新妈妈都关心的事情。

我怀孕的时候还处在工作状态，工作结束的时候，才发现自己是带着孩子工作的。

当时知道这种情况后，心里就不自主的开始慌乱起来。

因为演艺工作的特殊性，拍戏有时是不分昼夜的在加班，会比较辛苦，觉得这样会对肚子里的孩子可能有不好的影响。

所以，马上决定自己正式给自己放假，安心在家做一个健康的准妈妈，为孩子的顺利诞生做最充分的准备。

怀孕对我来说虽然是个好消息，但是这个突然而至的好消息将我的生活和工作计划全部都打乱了，可以说一百八十度大转弯。

在接下来的生活中，我放下所有的一切，全心全意地对待这个孕育生活。

我推掉了所有签约和拍戏的工作，并且拜托朋友在国外买了几本孕育方面的图书，我自己也到书店选了几本自己感觉不错的孕育书，回家仔细地阅读、学习，尽可能地按照书上的去做。

虽然因为孩子的到来我要暂时停止我的事业，但老公一直很支持我的选择，我和他都对这个小生命充满期待。

结婚这么多年，我们都各自忙各自的事业，正常的生活规律不会被打乱，家里面的房间也就一直都保持很干净，但是家里老是觉得缺了点什么。

所以，有时候朋友来我们家，觉得我们家很漂亮很舒服，特别像一个饭店、一个酒吧，总之缺少家庭的气氛。

我和老公都很喜欢孩子，也一直很期盼能有一个适合我们俩的机会，来完成我们的心愿。

但是还没有等我们做太多准备，这个生命中意外的好礼物就来到了我们面前。

其实从我们两人各自的事业进展、身体的健康状态来说，没有对宝宝有什么不良影响。

所以当时知道有了孩子以后，我和老公两个人都挺激动的，孩子还没出世，我们的新生活好像马上就要开始了。

产后的生活很关键，我的朋友和家人都会担心我的身体健康，我自己也会担心自己的身材、体重，他们告诉我说：“你是演员，一定要注意不要发胖，特别是身材别走样，皮肤也要更注意保养！”

我确实很在意自己的产后形象，演员要保持自己的舞台形象确实很重要。

但是我的经验是，照顾孩子是每一个尽职妈妈的必修课，而照顾孩子的同时，自己要想到这一点，就是爱孩子的妈妈更要爱自己，作为孩子的妈妈，应该是一个让孩子自豪的妈妈！

如果你是这么想的话，那么首先要学会爱自己，因为你首先要有对自己好的能力，才能有对孩子好的能力。

<<完美妈妈>>

找回孕前的完美身材，重新打造产后体形，这应该是所有新妈妈最实际的想法，即使你不爱打自己，产后的肥胖对你的健康也是没有任何好处的。

所以即使逃避美丽这一关，总不该忽略自己的健康吧！

无论新妈妈所从事哪一种职业，即使你不是演员，也应该重视产后塑身。

<<完美妈妈>>

内容概要

应该说，对于一个演员，孩子的出生面临着家庭生活会更加繁琐，有时会使新妈妈在事业上失掉一些机会。

但是，我想要告诉天下所有新妈妈：人生一定要明确什么对自己者最重要的？

你最想要的又是什么？

所以，当我明确我的家庭、我的孩子是我生命中最重要的一部分时，就决心要为此付出我的一切。

<<完美妈妈>>

作者简介

王燕，著名影视演员，毕业于北京舞蹈学院，曾出演台湾作家琼瑶力作《还珠格格》第二、三部中的“晴儿”。

自1992年至今，出演近40多部影视剧的拍摄。

2005年~2007年，出于孕育原因极少参与影视活动：2007年复出影视圈出演第一部电视连续剧《所谓婚姻》；同年，儿子“球球”被选为中国妇联“关爱母婴健康”公益代言人。

产后的王艳，依然是受广大观众喜爱的影视明星，孕育生活丝毫没有影响她的演艺事业，是不是很羡慕身为“美丽妻子&漂亮妈妈”的她呢？让王艳用自己的经历带你重回产后美丽吧！

<<完美妈妈>>

书籍目录

Chapter 1 美丽妈妈&漂亮妻子——王艳的产后基础课01 产后不想变成胖妈妈，提前防范是关键02 坚持产后瑜伽，美丽身体由自己做主03 球球的健康，是我安心工作的关键04 自己的健康，是我产后美丽的关键05 情绪决定你的美丽，新妈妈该怎样调节06 做孩子的榜样，给自己动力和信心

Chapter 2 球球的健康成长——从育儿书籍中学习知识01 球球的第一声啼哭，让我有了当妈妈的幸福感觉真实孕育记录，我的本色流露02 各项发育指标都正常的健康宝宝——球球03 球球啊，开饭喽母乳喂养，新妈妈第一课六个周，球球不吃我的奶水了04 好妈妈的育儿课球球的护养断乳食品孩子用品的介绍05 球球早教方案——产前胎教孕期的心理调整——我的心情好坏对球球会有影响孕期的音乐胎教呼唤胎教法06 球球早教方案——产后早教培养球球的认知能力培养球球的语言能力注重球球情商、智商的培养培养球球的社交能力

Chapter 3 产后塑身——王艳的塑身法则01 产后塑身，我一定行要相信自己，增加减肥信心给自己一个非减不可的理由挑选最佳时间产后塑形，比减肥更重要控制体重要从孕期开始剖宫产后的体能恢复02 科学塑身，健康减重03 我的瘦身法则合理安排饮食持之以恒，拒绝反弹瑜伽+游泳，自然塑身法

Chapter 4 我的营养厨房01 新妈妈的营养需求新妈妈需要的热量新妈妈需要的脂肪新妈妈需要的蛋白质新妈妈需要补钙02 产后的饮食生活产后饮食原则月子中的健康食物月子中要忌口的食物03 营养师指导我健康坐月子健康“月子餐”王艳的推荐饮食：新妈妈健康食谱

Chapter 5 塑身瑜伽课 准备充分再去运动01 运动让你产后依旧美丽坚持做运动，不要半途而废抓住清晨的运动好时机瑜伽的起源02 走近瑜伽瑜伽的作用瑜伽冥想练习瑜伽的注意事项三角式树式风吹树式幻椅式鹰式舞蹈式坐姿扭转式单腿侧展式半横叉式半纵叉式猫式蛇脊式仰卧转腰拜日式鸽式肩肘倒立瑜伽Q&A

Chapter 6 重拾美丽的秘诀——谁都可以是漂亮妈妈01 产后美丽的开始——护肤勤洁面，是有效护理皮肤的第一步正确洗脸的步骤基础保湿一定不能少根据新妈妈的不同症状，消除你的皮肤烦恼敷面膜，让你获得没有任何挑剔的美丽从内到外打造出健康美02 产后美丽的基础——消灭妊娠纹03 美丽妈妈——护发产后出现短暂的脱发现象怎么办哺乳期女性最好不要烫发增加产后妈妈魅力的发型04 美丽妈妈进阶篇——彩妆眼妆修眉画眉唇妆后序

<<完美妈妈>>

章节摘录

Chapter 1 美丽妈妈&漂亮妻子——王艳的产后基础课 01 产后不想变成胖妈妈，提前防范是关键 生完球球之后我的身体开始恢复正常状态，从怀孕开始到分娩，我的身体发生了一系列戏剧性的变化。

怀孕时身体的日益变化，让我一度对自己的外形有些陌生，曾经也和大家有过一样的想法，只要能给孩子提供充足的营养，保证他的健康，自己牺牲点，变胖也没关系。

后来经过医生的指导，知道这个时候要调整孕期增加的体重，要避免体重急剧增加，虽然要保证营养供给，但要控制摄入量，才能尽快让自己与宝宝彼此适应。

怀孕前后会造成的一些身材、皮肤问题，如腹部肥胖等。

腹部是孕妈妈体形改变最明显的部位，在怀孕的时候，为了满足宝宝生长发育的需要，吃饭和补充营养是必须要做的，即使是演员，作为准妈妈的我也不能例外。

但很多孕妈妈更应该注意，不是吃越多就越好，毫无节制地吃下去，自己和宝宝吸收不完的热量就会转化成脂肪囤积在腹部，假如产后缺少运动再加上营养过剩，这样下去就会造成腹部肥胖。

那么，我们到底需要吃多少，将体重控制在多少为合适呢？

在怀孕期间，腰围增加50厘米是一个正常值，因此产后会感到腹部很松弛，新妈妈也会因此疏于防范，后果就会很可怕。

其实提前预防肥胖很关键，甚至比等到肥胖后再去治疗更重要。

由于我所学的专业是舞蹈，所以平时的饮食就很注意，孕期的我接受了医生的指导，尽量保持跟以前一样的健康饮食习惯。

其实孕妈妈在孕期的体重增加值，只要控制在10~12千克就是标准的了，这样产后1~2个月，不用太费力就可以瘦下来。

但如果孕妈妈饮食控制的不好，产后体重增加超过15千克，则需3~4个月的时间才能瘦回来。

如果新妈妈的身材在半年左右还没有恢复，或者产前增重超过20千克的话，以后想要恢复身材恐怕就难上加难了。

这样我们应该明确一件事了，就是产后如果不想变得太胖，那么怀孕期间千万不要让自己胖太多，孕期如果不注意控制自己的体态，胖得过多，产后恢复会变得很困难。

<<完美妈妈>>

媒体关注与评论

转眼球球一岁了，转眼王艳当妈了。
在我认识的艺人当中，王艳是最有资格写一本这样的书，因为她一直是认真的工作，认真生活的一个人。

希望所有的妈妈们都能认真的读一下这本书，拥有这本书，艺术家的生活你也亲身体验。

--林依伦 有些女人生了小孩之后，会缺失自信，因为身体的改变，情绪的波动令我们走入困境！

因为相信科学为，很多女性做了母亲而越发美丽。

王艳的书让我感受到了一个热爱生活，追求美丽的女性，且大公无私的分享，值得一读！

--李静

<<完美妈妈>>

编辑推荐

做一个专业级别的妈妈，做一个对自己好的妈妈，是所有妈妈应该重视的问题，《完美妈妈》讲的就是做一个专业级别妈妈所经历的过程。

《完美妈妈：王艳产后塑身秘诀大公开》中，王艳讲述了自己产后瘦身与育儿经验，详细的描述了母乳喂养、产后的情绪控制、产后营养的补充等等很多新妈妈必备的专业知识。

产后，重塑身材的机会抓住了吗？

这对女人来说真的很宝贵。

“美丽妻子 & 漂亮妈妈”。

<<完美妈妈>>

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>