



本版主持:点点妈妈

初为人父和人母的你还能应付三人世界吧?来聊聊,共同经营网络时代的三人幸福生活!

登录baby.dsqq.cn点点周刊论坛
联系点点妈妈QQ:1224453292
加入QQ3群:100029141
发送邮件kbddzk@163.com
零距离与点点妈妈说心里话……

明星妈妈

坚持自己带宝宝 轻松恢复好身材



姓名:秋缙妈
职业:专职妈妈

瘦身体验:整个孕期胖了大概二十斤,生完宝宝三个月就恢复了,也没有特别的注意身材,因为要哺乳,为了宝宝,只要有营养的,都要吃,但我一直坚持自己带宝宝,现在宝宝快一岁,一直是我亲自带着的,因为每天带着宝宝出去散步,就当运动减肥了,所以一直保持着原来的身材哦,很多人都不相信我是生过宝宝的呀……

妈妈们魔鬼身材是怎样炼成的?

估计没有妈妈不为自己产后的臃肿身材发愁的——怎么样才能把“肥肉救生圈”减下来呢?不说魔鬼身材了,至少也得看得过去吧,不然老公看着不养眼,小三乘虚而入咋办?赶紧减,将减肥进行到底!看看点点周刊论坛里的妈妈们来韶韶魔鬼身材是怎样炼成的!

幽幽幽

我始终坚持还是运动是最佳的瘦身方法,不过能配合饮食的控制自然最好啦!

不过我是出名的好吃,所以坚决是不会忌嘴的!

目前最好的方式是瑜伽、肚皮舞和游泳!本人孕前是形体教练,168cm,当时是108斤,生姐时150斤,产后135斤,满月126斤,现在小姐1周岁,本人115斤。其实还没有正式开始瘦身,每每打算运动的时候,都会被姐捣乱……

zzmgx

我没有怀孕的时候有124斤,164cm。快生的时候144斤,宝宝生下来6斤8两,是个女孩,应该算中等偏上一点点了。

生完宝宝后第二天就上秤,呵呵,122斤,基本上算是没有长。我现在估计只有110斤了,我妈每次看到我直叫,说我太瘦了,赶快断奶!

现在总结经验——第一,怀孕的时候不能太胖了,为以后避免肥胖打下良好的基础;第二就是坐月子期间半个月不能大补特补,这是有科学依据的,呵呵,至于后面正常吃吧,不能太过于放松对自己嘴巴的管制;第三就是一定要坚持母乳喂养,这点所有妈妈都知道了啦。我现在除了胸部有点可怕(因为我还在喂奶),别的基本上看起来像生过娃儿的,有点小自豪~~

jidali

我孕前100斤,产前154斤,产后128斤,宝宝出生时9斤,现在宝宝十六个月了,

还有120斤,哪个支支招,让我恢复到以前的身材哈。

怀孕的时候除了几袋孕妇奶粉,就是吃肉,其他的东西基本上不吃。产后四个月,见到多年未见的同学问我的宝宝多大,我说四个多月,他误认为我怀孕四个多月,喷……

MOONLY

我孕前是96斤,160cm,也算是小巧型:)怀孕时136斤,生个女宝宝7斤2两,生完一称120斤。月子里一天吃七顿,心想为了宝宝,吃吧!一个月没有出房门,一个月没有照镜子,等到满月的那一天洗完澡找衣服穿,发现只有老公的裤子才能穿上,晕死~~~断奶以后发誓一定要减回当初,不然作为军人的我制服都穿不上。现在宝宝快一岁了,我的体重也已经恢复到了100斤。下面谈谈我的减肥秘方吧~~希望对大家有用!

- 1.晚上坚持不吃饭!早上,中午可以多,吃好,营养一定要跟上!
 - 2.控制不住时,可以吃菜,但坚决不能吃米饭等面食。
 - 3.吃菜时,以蔬菜为主,油腻为辅,在碗里倒上开水,把菜涮一下再吃!
 - 4.还可以以水果充饥!
 - 5.还有,吃饭前,可以先喝汤,再吃饭,有时候汤喝饱了就不想吃饭了!
 - 6.每天至少要排便一次!
- 以上乃经验之谈,真的很有用,妈妈们加油要有毅力!

我在控制自己时,想:要给宝宝一个漂亮的妈妈,希望宝宝长大后两人走在路上被称为姐妹;已经不再年轻,抓紧时间穿些漂亮的衣服;希望老公还能抱得动我,嘻嘻~~

xiaobudian123

教大家一个瘦腹减肥的方法:

★第一式:丹田小腹神阙穴

方法:手指自然放松张开,轻轻拍打自己小腹最肥胖的地方。大拇指先往手心内收,其余四指握拳,称为空拳,用空拳轻轻拍打小腹最肥胖的地方,空拳拍法效果更好更深入,但拳心有空气震动所以不会受伤。

★第二式:手掌划圈轻摩擦

方法:双手伸直,互交叉叠摆在肚脐上,大拇指交叉,掌心对准肚脐,男左手在下,女右手在下。稍稍吸气后收小腹,双手顺时针揉36圈,摩擦时会感觉到手掌和腹部微热。

★第三式:龙爪初探去油脂

方法:双手微微张开如龙爪状,轻轻揉捏自己小腹最肥胖的区域。小腹上方是肝胆、脾、胃;揉捏肝胆去脂肪,揉捏脾胃去肥肉。

★第四式:玉蟾吸真瘦小腹

方法:双手抱住自己小腹最肥胖的地方。先快速地用力吸气,同时双手向上提,然后吐气放松。以拍打功配合吐纳气法是最激烈的一式,就像突然要跑百米,脑部一下子吸入太多氧气会感到眩晕。要因人而异,不要勉强。

马上登录现代快报网商城“mall.dsqq.cn”,享受都市家庭平价生活!

凡票券类满200元,商品类满99元 24小时订购热线 96060

南京市内免费送货!(注明免费配送的除外)

<p>居家日用</p> <p>气温骤降,冬天来了。囤囤购电热毯、暖宝宝、桑拿房等冬季新品上架啦,推出多种优惠促销,让您温暖过冬!</p> <p>康乐温暖佳暖袋系列 推荐度:★★★★★ 促销惊喜:买十片送同规格两片! 环保材质制作,真空包装,一贴即热,发热时间12小时以上,快速热敷、消肿、止痛、活血化淤,温度稳定,舒服,这个冬天暖洋洋!</p> <p>粘贴型:3.3元 迷你粘贴型:2.5元 暖手型:3元 迷你暖手型:2元 暖脚型:3元 经期护理热敷:7元</p> <p>东芝智能电饭煲4升 智能预约,秋冬煲汤煲粥蒸煮方便省时;煮粥方便不外溢,保留食材的原汁原味,营养美味煲出来!南京电视购物3升就要399元,现4升价格更低。 市场价728元 劲爆价388元</p> <p>宏邦蒸汽清洁机 清洁消毒两不误!可将对消毒水和醋滴在药棉上对室内空气进行消毒处理。 市场价398元 团购价185元</p> <p>龙马牌舒适型足浴盆 35-50℃温度设定,微电脑控制,磁疗冲浪,按摩搓脚倍感舒适! 市场价698元 团购价298元 另有百药香中草药足浴剂(100包/袋)出售: 市场价28元 团购价20元 同时购买龙马足浴盆+足浴剂,则可享受: 特惠价310元 立省8元!</p> <p>七匹狼自动扣牛皮皮带礼盒 名牌正品,款式高档,特价专供! 市场价254元 劲爆价45元</p>	<p>便携式家用蒸汽桑拿浴箱 推荐度:★★★★★ 在家轻松桑拿!四层保温箱体,九档温控调节,远程遥控,漏电保护,防干烧自动断电,更安全。 买就送折叠桑拿凳+玫瑰香精油 市场价1080元 团购价480元</p> <p>梦翼全棉斜纹四件套 枕套:48×74cm 床单:235×245cm 被套:200×230cm 面料:全棉 市场价139元 劲爆价59元</p> <p>锦帛尔蚕丝被(4斤重) 规格:200×230cm 面料:缎纹,100%蚕丝 轻松柔软、保暖舒适,对人体血液循环和新陈代谢有良好的调节作用。 市场价1675元 团购价508元</p> <p>爱普加湿器HU-2811 功率:≤35W 水箱容量:2.8L 缺水自动保护;出雾量、出雾方向可调;可插花瓶设计。 市场价158元 团购价138元</p> <p>九阳豆浆机JYDZ-22 专利文火熬制技术,6大智能安全保护,易清洗,营养豆浆磨出来! 市场价429元 劲爆价299元</p> <p>水仙花超声波加湿器 4.5L大容量,缺水保护,雾量可调,雾化过程中释放大量负氧离子。 市场价138元 团购价99元</p> <p>飞科电动剃须刀FS325 三头独立浮动,超薄凹形贴面刀网,带鬓刀。 市场价173元 团购价108元</p>	<p>绿色食品</p> <p>秋冬正是食疗养生的季节,囤囤购精选正宗新疆大枣、核桃、东北玉米等养生佳品,价格优惠,欲购从速!</p> <p>新疆哈密贡枣 3斤精品包装,价格很划算! 正宗新疆哈密大枣:个大、皮薄、核小、肉厚、色泽光鲜、含糖量高,是冬季进补、养生之极品! 一级:市场价156元 劲爆价125元 普通:市场价120元 劲爆价95元</p> <p>新疆特级和田薄皮核桃 3斤精装,皮薄、仁实、油重、香浓 该核桃经自然脱皮、清水洗后晒干,装袋而成,不含任何色素和现代化加工。 市场价120元 团购价90元</p> <p>东北速冻粘玉米 产自东北黑土地的粘玉米,口感好,玉米个大饱满,每根重量在斤以上,40根/箱。 市场价80元 团购价70元</p> <p>丹麦皇冠牛油曲奇饼干 规格:蓝罐装,908g 丹麦皇冠蓝罐曲奇始终以来松脆味浓著称业界,深受品位高尚人士喜爱。 市场价110元 团购价88元</p> <p>南京各大影院票券</p> <table border="1"> <tr><td>工人影城兑换券</td><td>12元</td></tr> <tr><td>上影影城无敌券</td><td>23元</td></tr> <tr><td>横店影城无敌券</td><td>23元</td></tr> <tr><td>横店影城兑换券</td><td>15元</td></tr> <tr><td>德基影城无敌券</td><td>30元</td></tr> <tr><td>万达影城无敌券</td><td>28元</td></tr> </table>	工人影城兑换券	12元	上影影城无敌券	23元	横店影城无敌券	23元	横店影城兑换券	15元	德基影城无敌券	30元	万达影城无敌券	28元	<p>美容美妆</p> <p>现购买雅芳任意产品满68元就送雅芳净颜保湿面膜一对(价值12元),数量有限,送完为止。更多选择mall.dsqq.cn</p> <p>雅芳保湿凝露(送15ml保湿凝露) 清爽凝露质地易吸收,为肌肤“解渴”的同时,不必担心出现油脂粒现象。 市场价104元 劲爆价45元</p> <p>雅顿绿茶女士香水(30ml) 含有极其独特的成分——绿茶,主要成分还有茉莉、玫瑰、水果香等,香味清新、雅致、脱俗。 市场价220元 团购价90元</p> <p>雅芳凝白修颜霜(浅紫) 浅紫色:修正偏黄肤色。提升明亮度、光滑度、白暂度,肌肤360°透白无瑕。 市场价90元 团购价45元</p> <p>雅芳美白净彩■喱(80g) 神奇脸部橡皮泥 在肌肤表面形成保护层,给肌肤剔透光滑感! 市场价200元 劲爆价35元</p> <p>雅芳多效滋养霜(150ml) 14元 雅芳活肤紧致眼霜(15g) 15元 雅芳新活再生眼霜(12ml) 82元 雅芳美白精华液(5ml×6) 70元 雅芳媚颜洁容霜(100g) 72元 雅芳小黑裙喷雾香水(50ml) 148元</p>	<p>居家商城</p> <p>顶级品牌床品特价团购火爆开启 团购方式: 1. 直接登录ejia.dsqq.cn选购。 2. 前往都市圈网客服中心实物体验、订购 详询致电96060</p> <p>澳西奴alley 规格:被罩200×230/床单250×230/枕套48×74(2个) 材质:全棉 澳西奴AUSSINO是源自美国/澳大利亚的世界著名时尚家纺品牌。全场澳西奴RELAX系列产品299元特价抢购。 市场价799元 团购价299元</p> <p>兴达贝妮梦寐养护颈枕 颜色:白 规格:48×74cm 采用天然绿色植物麦壳填充,所选用的麦壳均经先进脱壳工艺生产,整壳粒茶壳加以特殊工艺精心制作。(不参与其他活动) 市场价148元 团购价49元</p> <p>兴达贝妮梦天丝被 规格:200×230cm 面料:100%棉 天丝是一种天然纤维,在泥土中能完全分解,百分之百纯天然材料,加上环保的制造流程,让生活方式以保护自然环境为本。 每天前十名购买兴达贝妮产品者送豪华羽绒枕一只(市场价148元)。 市场价988元 团购价358元</p> <p>Sefe家纺蚕丝(3公斤) 简约无所不在,时尚无所不在,因为专业,所以完美。新品进军南京市场,特价销售,每天限量销售20条。 市场价1600元 团购价199元</p> <p>旅游超市 全市劲爆价发售! 天目铭汤温泉度假村人场券 市场价:128元 团购价:60元 咨询报名 84783555</p>
工人影城兑换券	12元															
上影影城无敌券	23元															
横店影城无敌券	23元															
横店影城兑换券	15元															
德基影城无敌券	30元															
万达影城无敌券	28元															

想告别单身来 现代红娘 免费报名

现代快报公益交友服务平台 报名方式:
1. 拨打电话 96060 (24小时)
2. 新街口正洪街18号东宇大厦27楼 (9:00-18:00)