

2个月从 **XXL** 瘦回 **M** 码!

# 我靠这几点， 健康甩肉 **10** 公斤

终于！我回到了生娃前的体重——历时2个月，从穿XXL的产后妈妈，重新穿上了孕前的M码。

在这60天里，每一步都走得扎实，而让我下定决心“必须瘦”的，是一张合照：照片里的自己，脸占了手机小半屏，活了30多年，从没觉得自己这么“臃肿”。

如果你觉得“胖点也没关系”，那这篇文章或许不适合你；但如果你也想产后“健康瘦”、不节食、身体不垮，那我这10公斤的减重心得，值得你好好看看。

先跟大家交代下我的情况：产前1.68米、56公斤，身材匀称，穿M到L码。怀孕时没孕吐，除了控糖没特别忌口，总想着“妈妈吃得好，宝宝才健康”，结果生娃当天体重飙到82公斤，产后第二天75公斤，出月子时还剩72公斤。



餐盘分三格：蔬菜+蛋白质+优质碳水。



减肥成功后，奖励自己拍了美美的写真。



外卖就点沙拉，不吃沙拉酱。

减肥之路起步并不顺利。作为剖腹产妈妈，很多运动都受限。急着瘦的我，产后没到100天就偷偷去练瑜伽，结果被老师劝回：“剖腹产得等100天后再动。”

好不容易熬到百天，先去试了游泳，但效果不佳。还有之前的减重“杀手锏”——跳绳，通过向专业人士请教，知道产后内脏容易下垂，跑步、跳绳这类跑跳运动千万别早做。

在周围人“宝妈胖一点很正常”的安慰中，我悠然度过了6个月，直到上文提到的合照的出现，给我敲响了警钟。

正式减重前，我翻了《湿胖》《自律100天》《我的最后一本减肥书》等好几本相关书籍——跟网红视频不一样，书本内容更系统，没有带货套路。最后我总结出几句话：“大道至简，减肥的本质就是少吃多动。”

是不是觉得“说了等于没说”？我当初也这么想，但瘦了20斤后回头看，减肥还真就是这么简单的道理：只疯狂运动不控饮食，顶多成个“健壮的胖子”；只饿肚子不运动，瘦了也会脸色蜡黄、伤身体，运动和控制饮食，两者缺一不可。

运动上，我每天早上到公司健身房，和同事跳操30分钟；下午下班后，再去健身房“爬坡”1小时。

饮食上，遵循“蔬菜+蛋白质+优质碳水”的原则。早餐是“鸡蛋+半根玉米+美式咖啡”；午餐、晚餐把餐盘分成三格——一格堆满绿叶菜，一格放鸡胸肉/鱼肉，最后一格只留少量糙米或红薯。

医学专家推荐的“16+8饮食法”亲测有效：每天把晚饭提前到5点前吃完，5点后只喝水不吃东西，带着点饿意睡觉。第二天体重大概率会轻0.1公斤-0.15公斤。如果睡前饿得实在受不了，我会吃半包茯苓、山药、葛根这类代餐，它们能健脾祛湿，还富含纤维素，热量比米饭、面条低。

还有个困扰：爱吃甜食怎么办？我会用营养棒代替蛋糕、奶茶，实在忍不住就吃一口，只吃一口，慢慢就控制住食欲了。

## 二、全家助力，把瓶颈期熬成动力

减肥时遇到瓶颈期很正常。我前期基数大，体重掉得快，渐渐就慢下来了，当体重卡在65公斤不动时，一度很沮丧，“为什么我这么严格控制，体重还是不下？”

每当我坚持不住的时候，我就会看看我手机里怀孕前的美照，激励自己，早点恢复如初。

为了让自己更有动力，我还设置了阶段性目标：瘦到63公斤就开直播，瘦到60公斤就拍一套写真。“口号喊出去了，做不到多没面子！”我下定决心，一定要达成定下的目标。

家人的支持是我坚持减肥的另一大动力。我拉上丈夫一起报名参加北仑区减重大赛，夫妻俩互相监督、相互鼓励。公婆也主动调整饮食，做起少油少盐的健康餐。如果只有我一个人减肥，晚上他们大鱼大肉，我只能吃青菜，那太难坚持了！全家齐上阵的氛围，让我感觉心里暖暖的。

## 三、90天蜕变，不是终点是新起点

60天过去，我的体重从68公斤掉到58公斤，瘦了足足10公斤。脸小了一圈，腰围明显收紧，连走路都轻快了。下一步计划是增肌——减肥像把玉石外的土擦掉，而增肌才是给玉石“雕刻”，能让体态更年轻、线条更紧致。

最后想跟所有产后想减重的宝妈说：减肥不用急，不要走极端，找对方法、慢慢来，咱们都能健康瘦下来，既做开心的妈妈，也做漂亮的自己！

江挺

