



## 摆脱孕期肥胖

“怀孕时期，我的体重会增加多少？需要多久才能减去多余体重？”、“万一我永远都要穿著大号牛仔裤怎么办？”等等都是怀孕妇女常见的问题。事实上，生产后最大的担忧并不只是小宝贝，也包括如何尽快地减去孕期的肥胖赘肉。是时候把想法付诸于行动了！以下是一些已经证明能在生育孩子后帮助您恢复身段的方法：

专家建议，哺乳能有效地帮助新手妈妈在孕期后减轻体重。哺乳每天会消耗400-600卡路里，即使您只是轻松地坐著哺育宝宝，您还是能够减轻体重。

起来活动！在生产后的前六个星期，大多数女人在生产后并不适合大量激烈运动，如果她们是剖腹生产，时间可能更久。无论如何，您可以开始在后院或公寓附近走动，您甚至不需要离开住宅区附近，推婴儿车走动30分钟会消耗150卡路里，爬楼梯15分钟也有相同的效果。把这些活动当作日常生活的一部分，让它们变成一种习惯。

您也应该考虑采用TRA体重管理计划来帮助您成功减重。TRA是一个改变体重管理过程的革新体重管理计划，结合正确产品、正确营养和正确运动，这个体重管理计划能直击细胞燃烧脂肪，阻断进食的欲望和提升能量，在摆脱孕期肥胖的过程中给予您有力的支持。有了TRA体重管理计划，达成和维持理想体重绝对不是遥不可及的梦想！

记住！您减去的多余体重能促进您一辈子的健康。



之前



之后

生产后，我一直以为有肚腩、腰围变宽和体重增加是正常现象。我曾经尝试省略正餐和其它方法，但这些方法对我完全不见效。一位朋友向我推荐TRA体重管理计划，出乎我意料之外，这个体重管理方案不只是帮助我减轻体重，我的身材比生产前更棒！最重要的是，它减少了我的腰围和臀围尺寸。TRA非常与众不同，它绝对不会产生“溜溜球”效应。我已经服用TRA产品两年半了。感谢TRA体重管理计划，让我找回窈窕身段、帮助我保持健康！

Jane Looi Jye Yng, 30岁, 家庭主妇, 马来西亚

	之前	之后	总体改变
体重	58.0 kg	47.8 kg	-10.2 kg
体脂肪	32.8%	23.8%	-9.0%
上臂围	26.0 cm	23.0 cm	-3.0 cm
腰围	88.5 cm	70.0 cm	-18.5 cm
腹部	93.0 cm	81.0 cm	-12.0 cm
臀围	95.0 cm	85.0 cm	-10.0 cm

声明：产品使用效果可能因人而异。

健康与美丽，优异您看得见！

© 2012 Nu Skin Enterprises. All rights reserved.