

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## 逆袭成辣妈以后，我的人生开挂了

原创：咪蒙 咪蒙 2017-11-22

今天这篇文章可以用3个字来总结：“碉堡了”！

上周我征集了逆袭成辣妈的经历，

看完大家瘦身前后的对比照，我的心态瞬间崩了。

怎么一个个都变身为活力十足的美少女，只留我一个人当安安静静的胖大妈？

还好我机智地收集了她们变美的小秘籍，赶快掏出你们的小本本，把这些方法记下吧。

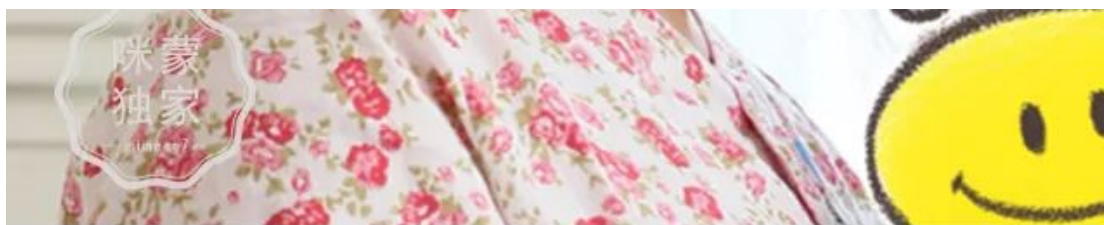
说不定，下一个逆袭成功的，就是你哦。

1

**逆袭经历：**

**146斤 — 110斤**





▲ before



▲ after

## 逆袭秘籍：

这是我闺蜜!!!

第二张图是她最近拍的。

根本看不出来是已经两个娃的妈妈，老二都一岁半了!

**她的逆袭秘诀是坚持母乳，这样瘦的最快。**

**月子餐全是高蛋白少脂肪，坐完月子直接瘦十斤。**

——321小姐姐



逆袭经历：

160斤 — 102斤

---



▲ before





▲ after

## 逆袭秘籍：

当时我的身材只能用“硕大”来形容。和现在相比完全是两个人。

我的减肥方法很简单：每顿饭只吃七分饱，少吃高热量的食物。每周有氧运动保持3次以上。我觉得减肥就是贵在坚持。

——程小西

3

## 逆袭经历：

184斤 — 114斤





▲ before



▲ after

## 逆袭秘籍：

- 1、睡前泡脚，增强血液循环，早睡早起，醒着的代谢率是睡着时的两倍，坚持下来，你就能瘦！
- 2、每天做40分钟以上的力量（无氧）训练和1小时左右匀速有氧。
- 3、在吃方面也严格要求自己，绝对不偷嘴，哪怕一块小饼干也不偷吃。

我自从减肥成功后，保持了运动的习惯，连生病都很少了。

总之还是要：管住嘴，迈开腿呗！大家快行动起来吧！

——邹蜜

4

## 逆袭经历：

147斤 — 103斤

---



▲ before



▲ after

## 逆袭秘籍：

第一张是我闺女百天时拍的。当时体重147斤，是家里最胖的。



后来办了健身卡，一周三天，一天三个小时，椭圆机、跳操什么都做，每次都被虐到浑身湿透。

现在103斤，终于可以说：老娘又瘦回来了！！

——黎小洛

5

逆袭经历：

150斤 — 115斤



▲ before







▲ after

## 逆袭秘籍：

怀孕后胖了四十斤，体重直逼150斤。

结果产后三个月的时间恢复到原来的身材，多亏我们家爱闹腾的宝宝。

每天晚上醒来3—4次，要喂奶、要抱着、要惦着、要哄着，每天新花样层出不穷！当时为了照顾宝宝，一下子瘦了好多。

——蒋小姜

6

## 逆袭经历：

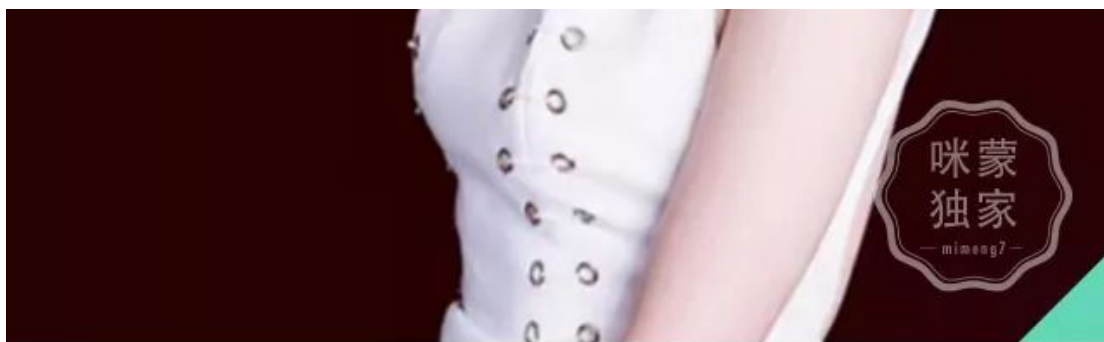
180斤 — 125斤





▲ before





▲ after

## 逆袭秘籍：

下面分享她的黄金减肥法则：

### 1、减脂期一定不要节食！

因为吃的东西少了，身体饿怕了，会把消耗不了的能量变成脂肪堆积起来，防止你再次节食饿着它。这就是我们说的，节食之后，反弹得更厉害！

### 2、不能只做有氧运动。

跑步是有氧运动，但它消耗脂肪的同时也在消耗肌肉。

所以如果你想减肥，需要有氧运动和无氧运动相结合的方式，既减少脂肪又避免消耗肌肉。

### 3、少吃淀粉含量高的食物。

像豆类、马铃薯等淀粉多的，一定要少吃！

多吃热量低但蛋白质含量高的鱼虾蛋鸡肉。

——sa





▲ before



▲ after

## 逆袭秘籍：

我的逆袭方法是：亲自带娃+亲自赚钱：

- 1、带娃真的能瘦身，我两个小孩周岁那会儿，秋泄，全程亲自护理，整晚都在水粑粑、洗PP和纸尿裤的循环中度过，一周瘦4斤。
  - 2、努力工作，努力挣钱。工作之余，去学珠宝，考取英国品酒师WSET 2，珠宝和葡萄酒是女人最好的朋友和配饰。
- 翡翠

8



▲ before





▲ after

## 逆袭秘籍：

减肥一定要管好自己的嘴，七分吃三分动，可见合理饮食有多重要。

**现在7点之后我是绝对不会进食的。外加坚持每晚跳绳，效果挺明显的。**

——陈梦娇

谁说生了孩子后只能做黄脸婆，在家相夫教子？

明明妈妈们也可以很美艳，很时尚。

你和辣妈之间，也许只差一个坚持。

同学们，你们觉得哪位辣妈的逆袭最精彩呢？投给你觉得变化最大的一位辣妈吧！

投票截止时间是11月24号（周五）晚上12点，你的一票将决定哪位辣妈会获得咪蒙周边大礼包哦~

除此以外，我会为上面每一位出镜的辣妈，都送上一支大牌口红，希望所有妈妈们都越来越瘦，越来越美。



本文编辑：陈小鲜 王小二

版式：孟桃花





关注这个号的你  
可以说是很优秀了

