

Lite版

HAPPY ハッピー
WORKING
MOTHERS
ワーキングマザーズ ハイブル



vol.1 働くママ必見!! 魔法の出産・子育て術

5人の子を持つ 【著者】高田 あや
ワーキングマザーが明かす～
出産・子育ての秘密を大公開！

LIBRA
HAPPY ハッピー
WORKING
MOTHERS
ワーキングマザーズ バイブル



vol.1 ■SCREEN■ 魔法の出産・子育て術

5人の子を持つ 【著者】高田 あや
ワーキングマザーが明かす～
出産・子育ての秘密を大公開！

目次

はじめに

第1章 妊娠がわかったら

第2章 体作り(運動編)

第3章 体作り(食事編)

おわりに

また、実際に、その方が、**最後の日の授業も早いし、その後の授業にもスムーズに入っていることが出来ます。**

もちろん、お仕事も大切ですが、後ろ、仕事を続けていくということも考えると特に、この出席をいかに空席にしておくかという事は大変重要では。

なので、**計画がわかった時点で、まず、10ヵ月後の出席予定日をゴールに、授業プロジェクトを立ち上げて、できることはすべてやってみる**の新しい、行動をおこなっていきましょう！

★マタニティスイミング

【5所】のスイミングスクールなどをチェックしてみましょ。水泳は**全身運動**なので、全身の筋肉がくまなく鍛えられるので本当におすすめです。

水泳に自信のある方は、自己責任で近くのプールで泳ぐのも良いかと思います。【日 1時間程度】**水に慣れ**ればとづつけると、驚くほど体力が付き、元気ハツラツになりますよ！】

★歩く【ウォーキング】

一番手軽で、お金もかからない上に効果も抜群です。季節や天候に応じて、自然を味わいながら散歩するのもよし、ウィンドウォッシュングをするのもよしです。

【日 1時間程度】**無理はなし**を自覚にしてください。『えっ、1時間も無理！』という方でも、まずは15分からでもスタートしてみてくださいね。これも続けることが肝心です。

第3章 体作り(食事編)

食事についても、短期効果はやはり、つらいな
どでなかなか実践できないことも多いかと思
いますが、こちららも、長期戦で心がけていた
きたいと思えます。

まず、心がけるポイントは、**筋肉・血糖を少な
くにして、肝臓を多く作る**ということです。

**筋肉・血糖というのは、動物性のもので(糖や
脂質なども含む)すべてを減らします。**
そして、肝臓については**魚の肝臓を積極的に
とっていきます。**

次に心がけるポイントは、**お砂糖を少なくする**
ということです。これは、お砂糖さんに教えて
いただいたのですが、お砂糖をとりすぎるど、
血糖値の急上昇が止まりにくくなるそうです。そ
うでなくても、現代人はお砂糖のとりすぎで、
様々な健康障害が出ているといわれています。
なので、血糖中のトラブルをなくするためにも
ぜひ、お砂糖を控えるというのを肝に銘
じておいて下さいね！

【オススメ文庫】

徳川将軍の御事七返巻一冊
大森 一基 (著)



[Amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp)で価格を見る

おわりに

最後までお読み下さりましてありがとうございます。ここまで読まれたあなたなら、きっと、素晴らしい出発、そして卒業の第一歩を歩まれること間違いなしです！！

それから、もしよろしければ、あなたのご感想や読ましのお便りなどをいただけたらと大変うれしいです！！

happy.aomama@gmail.com

までメールを下さいね。いただいたすべてのメールを読ませていただきます！！

最後になりましたが、この本を読んでもらったあなたに感謝するとともに、私が妊娠中に出会い、出産の大きな助けとなった素晴らしい詩をご紹介し締めくくりたいと思います。

ありがとうございます！！

HAPPY★ワーキングマ (黒田 あや)

丸藤二先生著
【はじめての妊娠と出産】より

[Amazon.co.jpで詳細を見る](#)



～子育ての詩～

私は子育てです

私の唯一の働きは妊娠です。収穫はエネルギーです。

今、私は妊娠して赤ちゃんを抱えています。

きれいな羊水をいっぱいに満たし、その中に赤ちゃんを浮かべて育てています。

傷なはかわいくてたまらず、優しく収穫して抱きしめてしまいます。

しかしやがて赤ちゃんとの新しい別れが来ます

お産の陣がくると、私は赤ちゃんをこの世に送り出すために収縮して子宮口を開きます。

そしていよいよ赤ちゃんが生まれる時には収縮するたびに赤ちゃんの頭を圧迫して呼吸運動を整えます。

私の不満は、私の主人であるあなたが、私に「陣痛」という名前をつけて 嫌な目で見ていたことです。

私は何もあなたを苦しめるわけではありません。

むしろ私と一緒に頑張って赤ちゃんの誕生に力を貸してください。

いえ、そんなに難しいことはありません。私ががっかり収縮したら「あら、ご苦労さま。お願いな」と言って

心と身体をリラックスしてくれば、それで十分です。

そしてゆっくり目を閉じたり、動きたいように動いてみてください。
それだけ私の仕事はかどります。

まあ、狂想曲も時々私に会いに来てください。

そして私が抱いている赤ちゃんと会ってくださいね。

私たちはよい仲間なので、さわったり、なでたりしていただくと私は本当にうれしいのです。

それではお返の時にまた会いましょう。

さようなら

読者プレゼント①

アメブロカスタマイズ

無料メール相談受付中
(お一人様1回のみ)



お申し込みはこちら
hacy.womama@gmail.com

読者プレゼント②

電子出版（電子出版）
で自分ブランディング★

無料メール相談受付中
（お一人様1回のみ）



お申し込みはこちら
habev.acmama@gmail.com

ご案内とお知らせ

ブチ活はんしん★ママ
メンバー募集中
～夢を叶えるママのための
月に1度のブチレッスン～



異業・異業・業種のカフェなどで、
月に1度、業種なママを応援する
ブチレッスンを開催しています！！
ご興味のある方は
こちらからお問い合わせください
info@buchi.com
<https://mamaneole.jp/>

【著者紹介】

高田 あや (ただ あや)

会社員ママ。
3人の子育てをワーママワーママ。
3人の子育てをワーママワーママとして、
10年間、作業での会社勤務を継続する。

2011年3月、5人目3男の産後を機に、
これまでの経験をもとに、ワーママのための何かしたい
という思いを持ち、
株式会社ワーママを起業する。

育児・子育てを通じて、夢を叶えるママのための
ママさん★ワーママを主宰している。

【株式会社ワーママ】

<http://mamamama.jp/>

[ママ★ワーママ★ワーママ](http://mamamama.jp/facebook)

【HAPPY★ワーママの日記】

<http://ameblo.jp/womama/>

[twitter 【HAPPY★ワーママ】](https://twitter.com/HAPPY★ワーママ)

http://twitter.com/happy_womama

～ハッピー★ワーキングマザーズバイブル vol.1～
魔法の出産・子育て術 (Lite 版)

～5人子を持つワーキングマザーが明かす
出産・子育ての秘密を大公開～

著者 高田 あや

発行人 高田 あや

発行所 高田 あや

アプリ開発・制作 高田 あや

本作品の全部あるいは一部を無断で複製・転載・配
置・改変したり、ホームページに掲載することを禁
じます。また、複製・転載に依存せず本作品を第三
者に譲渡することはできません。