Автор: admin
24.09.2011 14:16 -

Как похудеть после родов без ущерба для здоровья?

Я – счастливая мама двоих детей, а это значит, что передо мною дважды вставала проблема: как похудеть после родов? В результате первой беременности я набрала 7 кг, второй – 11, но через полгода я снова весила 50 кг. Как мне это удалось? Могу поделиться опытом.

Сначала о том, чего делать не следует.

Садиться на строгую диету. Это может серьезно повредить вашему здоровью и здоровью малыша, если вы кормите грудью.
Ожидая мгновенных результатов, каждый день становиться на весы. Быстрой победы не будет, а у вас может создаться впечатление, что все усилия напрасны.
Увлекаться биодобавками и чаями для похудения: зря потратите деньги, а результат будет нулевой. Я сама пробовала худеть с помощью этих «чудодейственных средств», чаще всего они обладают слабительным или мочегонным эффектом, и потеря веса происходит именно по этой причине, а как только прекращаешь прием – вес возвращается. Кроме того, длительный прием данных препаратов выводит из организма кальций и другие полезные минералы, а вам, напротив, после родов требуется их восполнение.
Внутренне напрягаться от замечаний типа: «Ой, как ты располнела!..». Вы дали жизнь ребенку, и это самое главное (подумайте о тех, кому это счастье недоступно, вряд ли они опасаются того, что после родов можно поправиться), а за подобными восклицаниями может скрываться элементарная зависть.

А теперь, если вы настроились на потерю лишних килограммов, запаситесь терпением, ибо быстрые результаты – это недолгосрочные результаты, а такие нам не нужны.

Многие женщины первые недели после родов выглядят так, как будто они до сих пор беременны. Это происходит из-за медленного сокращения матки и сохранения появившейся на последних месяцах беременности отечности. Что можно сделать? Совет врача роддома. Купить в аптеке два вида растений в фильтр-пакетах: ромашку и крапиву. Заваривать вместе по 1 пакетику на 200 мл горячей воды и настаивать 5 минут, пить 2 раза в день в течение 2-х недель. Если вы кормите грудью, то ограничивайте потребление других жидкостей, так как настой способствует усилению лактации.

Некоторые издания советуют: есть часто, но понемногу – мне лично этот совет не убавил ни одного сантиметра в талии. Кроме того, в книге по аюрведе я прочитала, что частые приемы пищи «ослабляют пищеварительный огонь», это не способствует хорошему усвоению пищи, а значит, также может вести к полноте.

Оптимальный режим питания – 3 раза в день. Понемногу уменьшайте размер вашей порции, до тех пор, пока ее содержимое не будет (приблизительно) убираться в две сложенные лодочкой ладошки. И не ешьте после 19 часов, максимум, что можно себе позволить – это стакан 1% кефира.

Чтобы небольшая порция пищи создавала ощущение, что вы наелись досыта, добавьте в нее немного отрубей (продаются в аптеке); разбухая в желудке, они принесут полное удовлетворение от обеда, кроме того, отруби выводят шлаки и чистят пищеварительный тракт.

Понемногу есть можно все, отдавая предпочтение овощам, рыбе, куриной грудке без кожи. Замечательным средством для похудения является овощной суп.

Конечно, первое время вас будет неудержимо тянуть к холодильнику, но нужно совсем немного потерпеть, и это пройдет. Чтобы не видеть еду, я гуляла с ребенком 3 часа днем и 3 – вечером, и через 2 недели кушать стала только тогда, когда действительно была голодна. Кстати, активная прогулка сжигает 90 ккал в час!

И последнее: нужно укрепить брюшной пресс, бедра и ягодицы. Для этих целей, по моему мнению, лучше всего подходит калланетика (все упражнения статические и не предполагают каких-то невообразимых прыжков и акробатических трюков, а потому выполнить их сможет каждая). Приобретите кассету или диск, и занимайтесь дома, в любое удобное для вас время. Достаточно 30-40 минут в день, первые две недели занимайтесь через день, потом можно реже. Результаты будут видны почти сразу, и это будет вас вдохновлять.

Следуя этим рекомендациям, я сбросила лишний вес за 6,5 месяцев, и вот уже полгода держу его в норме совершенно безо всяких усилий. Желаю и вам обрести фигуру своей мечты. Верьте в себя, у вас все получится!

Автор - **Светлана Шемякина**

Источник