

# Как быстро похудеть молодой маме?

Наталья Водянова вышла на подиум через три недели после родов и поразила всех своими великолепными формами. Молодая, красивая, успешная. Со страниц глянцевых журналов, с экранов телевизоров на насглядят молодые мамы, сумевшие вернуться в прежние формы в рекордно короткие сроки. Да, мы не можем позволить себе личного тренера, нам некому поручить всю домашнюю работу, нам никто не платит за то, чтобы мы были красивыми, и малышей мы кормим своим молоком, но все равно от нас ждут, что мы очень скоро избавимся от этого животика и пары лишних килограммов.

Да мы бы и не против, но это не так-то легко сделать в первые месяцы после родов. Как говорят все мои знакомые опытные матери, лишние килограммы как будто сами исчезают через 7-8 месяцев после родов. Но если столько времени ждать не хочется, надо принимать меры.

И не надо бояться, что у вас исчезнет молоко. Физические нагрузки, если они умеренны, молодой маме полезны, однако стоит подождать хотя бы месяц после родов. Если вам кажется, что молока стало меньше, **можно пить лактогенные напитки** – использовать народные рецепты (например, заварить 1 чайную ложку тмина горячим молоком на 10-15мин. и пить в течение дня) или купить готовые сборы в аптеке (например, Лактовит или Hipp).

Перед тренировками стоит определиться, **какого веса вы хотите достичь**. Не стоит ставить перед собой невыполнимые задачи, не надо стремиться к весу, меньшему, чем ваш дородовый.

Затем **используйте визуализацию**. Представьте себя, любимую, уже похудевшей и похорошевшей. Страйтесь представлять себя такой как можно чаще. Визуализация обладает очень мощной силой, и в скором времени все ваше сознание будет направлено на реализацию этого образа. Повесьте свои дородовые фотографии на видные места (на стол, холодильник и т.п.), чтобы всегда помнить о своей цели.

**Определитесь с меню.** Чтобы сохранялась лактация и в то же время таяли килограммы, откажитесь от мучного и сладкого, от газировок и фастфуда. Так вы сократите

## **Как быстро похудеть молодой маме**

Автор: admin

18.11.2013 13:17 -

---

количество лишних калорий, поступающих в организм. На вашем молоке это никак не скажется, так как лактация – это процесс гормонозависимый, и для ее наличия достаточно того, чтобы вы просто не морили себя голодом, а не переедали. Да и подумайте о ребенке: ему будет куда полезнее с молоком потреблять яблоки, чем чипсы.

**Записывайте все свои достижения.** От каких вредных вкусностей вы сегодня отказались, сколько минут потратили на зарядку, массаж. Чаще хвалите себя за любое усилие, проявленное для достижения поставленной цели.

**Побольше двигайтесь.** Конечно, у молодой мамы и так день загружен, но все же лучше постараться выделить полчаса на самомассаж (пощипывание и поглаживание жировой ткани на животе, талии и бедрах), упражнения на растяжку (наклоны вперед-назад, влево-вправо) и на качание пресса. Гуляя в парке с ребенком, лучше не сидеть на скамейке, а прогуливаться по этому самому парку. И вам полезно, и малышу. Дома, смотря телевизор, разговаривая по телефону, можно крутить обруч или диск «Здоровье» (очень хорошо помогают формировать талию). Чтобы грудь была красивой и не теряла форму, мышцы грудной клетки и плечевого пояса надо качать. Для этого можно брать ребенка на руки под мышки и поднимать обеими руками вверх или от себя вперед. С ребенком на руках можно танцевать под красивую мелодию.

И помните, что у кормящей матери по сравнению с некормящей есть преимущество: **на выработку молока в среднем расходуется 500 ккал в день**, а значит, чтобы некормящей матери худеть вашими темпами, ей придется отказаться от полноценной порции какого-либо блюда или часок заниматься спортом. А у вас эти калории будут уходить без усилий. Козыри на вашей стороне. Удачи.

Автор - Таня Разбежкина

[Источник](#)