Как похудеть после родов?

Автор: admin
05.06.2011 01:41 -

Ещё во время беременности многие мамочки с грустью в глазах смотрят в зеркало на свою округлившуюся фигуру, уже подумывая про **похудение после родов**. Но далеко не все способны восстановить девичью фигурку после рождения малыша. А ведь кроме эстетического преимущества, возвращение к дородовому весу способствует выходу из послеродовой депрессии.

Так с чего же начать, и как не навредить своему организму?
Родовая деятельность – это сильнейший стресс для организма женщины. А если сразу после родов сесть на жёсткую диету, можно очень сильно подорвать здоровье на всю жизнь. Резко худеть нельзя ни в коем случае! Сбрасывать вес нужно постепенно, так, как он набирался во время беременности. Нормой считается потеря 1 килограмма в месяц.

Кормящим матерям врачи вообще не рекомендуют увлекаться диетами. Стать стройной вам помогут правильное сбалансированной питание и ежедневные небольшие физические нагрузки.
Начнём с питания. Правильное питание подразумевает приём пищи 5-6 раз в день небольшими порциями. Не следует увлекаться кондитерскими, мучными изделиями. Налегайте на овощи и фрукты, они выводят шлаки из организма и содержат массу витаминов. Кормящие мамочки не должны забывать о том, что некоторые виды продуктов могут вызвать пищевую аллергию у малыша.

Кстати, не лишним будет употребление специального витаминного комплекса, подобрать который вам поможет врач. Желательно не есть после 19.00, но если вас беспокоит сильный голод, можно выпить стакан кефира, или съесть немного фруктов. Помните, что для того чтобы прокормить себя и ребёнка, вам необходимо ежедневно потреблять не менее 2000 ккал.
Ежедневно уделяёте немного времени физическим нагрузкам. Для этого прекрасно подойдёт плавание. Занимаясь этим видом спорта, вы тренируете практически все группы мышц. А если у вас нет возможности выходить из дома для занятий спортом, можно заниматься в своей квартире (доме).

Включите музыку и просто потанцуйте, можно взять ребёнка на руки – это усилит нагрузку. Одновременно вы начнёте развивать слух малыша. Прогуливаясь с ребёнком, не сидите на лавочке, а походите.

Один-два часа пеших прогулок в день хорошо отразятся на вашей фигуре. Не забывайте консультироваться с врачом по поводу увеличения физических нагрузок.
Самая распространённая проблема – это "послеродовой" животик. После рождения ребенка живот является для женщины "больным местом" и в прямом, и в переносном смысле. Не стоит сильно напрягать мышцы живота в первые полтора месяца, уход за ребёнком даст достаточную нагрузку в это время.

Когда ваши мышцы полностью восстановятся, начните с нескольких повторений одного упражнения в день, постепенно доводя время занятий до 30 минут. Самое простое упражнение для нижней части живота - это поднятие согнутого колена. Позднее можно добавить в свой комплекс послеродовой гимнастики более сложное и эффективное **упражнение для пресса**
.
Таким образом постепенно вы вернёте себе прежнюю привлекательность и не повредите здоровью. Главное, потерпеть первые несколько месяцев, когда ваше тело будет не идеальным. Следуя этим не хитрым правилам, вы добьётесь потрясающих успехов, и вашей фигуре будут завидовать.