

После рождения ребенка у молодых мамочек настает трудное время. Уход за малышом отнимает много времени и сил и порой подумать о себе просто некогда. Между тем, большинство недавно родивших женщин огорчаются, глядя в зеркало: и внешний вид не тот, и фигура оставляет желать лучшего.

Но не стоит грустить, ведь все в ваших руках, стоит только захотеть! Мы дадим несколько рекомендаций, чтобы Вам в этом помочь.

Не отказывайтесь от **грудного вскармливания**. Очень трудно похудеть в первые месяцы после родов, ведь женский организм в это время настраивается на выработку молока, поэтому каждую лишнюю крошку приберегает про запас. Но не думайте, что отказавшись от грудного вскармливания, Вы быстрее похудеете.

На выработку молока тратится от 300 до 500 килокалорий, так что, отказываясь от кормления грудью, Вы увеличиваете шансы набрать еще несколько лишних килограммов при прежнем питании.

Не голодайте. Отсутствие пищи пагубно влияет на организм, кроме того, это грозит уменьшением количества вырабатываемого молока, а потерянные во время ударной **диеты**

килограммы возвращаются очень быстро, да еще и с несколькими лишними в придачу. Это объясняется реакцией организма на стресс, вызванный отсутствием пищи. Высыпайтесь. При недостатке сна организм потребует компенсацию в виде дополнительных калорий. Вы, наверное, часто замечали, что при усталости очень хочется съесть что-нибудь вкусненькое. Еда восстанавливает силы и дает дополнительную энергию, но только на некоторое время, а на фигуре такие перекусы скажутся незамедлительно.

Организация полноценного сна — один из важнейших этапов пути к красивой фигуре. Попробуйте взять малыша к себе в постель, либо придвинуть его кроватку вплотную к Вашей. Подмечено, что женщины, практикующие совместный сон с ребенком, высыпаются лучше.

Если этот вариант Вам не подходит, попросите помощи у своих родных, наверняка кто-нибудь согласится иногда помочь Вам в ночном дежурстве. Придерживайтесь системы в питании. Определите количество приемов пищи в день, постарайтесь более калорийные блюда есть в первой половине дня, а ужинайте не

Худеем после родов

Автор: admin

09.10.2011 03:27 -

позже, чем за 3 — 4 часа до сна. Помните, что частые перекусы принесут Вам только дополнительные калории, а чувство легкого голода будет преследовать Вас постоянно. Ограничивайте себя в разумных пределах. Несладкий чай вряд ли принесет удовольствие, но пачку пряников лучше отложить в сторону. От хлеба совсем отказываться не стоит, но намазывать его вареньем уже будет лишним. Многие продукты можно заменить на аналогичные, но с пониженным содержанием жиров, например, молочный йогурт ничуть не хуже сливочного, а "легкие" майонезы по вкусу мало чем отличаются от высококалорийных.

Скажите "нет" чипсам, сладкой газировке, семечкам и другим подобным продуктам. Пользы от них никакой, а калорий много.

Больше двигайтесь. Необязательно записываться в фитнес-клуб или бегать кросс по утрам, иногда достаточно ходьбы с коляской в быстром темпе. Иногда надевайте слинг на прогулки: и ребенок будет рад такому разнообразию, и вам польза — потратите больше энергии.

Обычные домашние дела будут выполняться легче при мысли, что эти рутинные обязанности также великолепно сжигают калории.

Выполнение этих нехитрых рекомендаций поможет **похудеть после родов** вновь обрести красивую, стройную фигуру, что несомненно добавит Вам уверенности в себе и поднимет настроение, ведь это так важно для молодых мам!