

Автор:
19.09.2008 14:53 -



Вы прибавили в весе после рождения малыша, а теперь хотите похудеть? В этом нет ничего невозможного. Ведь даже кормящая мать может похудеть, если правильно подойти к делу. Для этого совсем не нужно принимать какие-то таблетки или чаи для похудения, нужно просто знать определенные правила.

Отчего мы набираем вес

У женщины во время беременности жир откладывается главным образом в области живота - это защитная реакция организма, которая предохраняет ребенка от травмирования. Сразу после родов вы теряете от 4,5 до 6 кг. Но остается еще 4 - 6 кг жира, которые накопились за время беременности для обеспечения организма энергией в родах и после родов.

Некоторые женщины начинают полнеть из-за изменения соотношения гормонов, образа жизни и питания. Не стоит сильно огорчаться: это временное явление. Если вы правильно питаетесь и выполняете физические упражнения, то вы не поправитесь и понемногу сбросите лишние килограммы.

Ваша мама тоже всю жизнь была полной? Генетическая предрасположенность к ожирению существует, но для ее реализации необходимы определенные условия, прежде всего, это избыточное нерациональное питание (это может быть семейной традицией) и малоподвижный образ жизни. Употребление большого объема пищи, богатой жирами и углеводами, особенно легкоусвояемыми, приводит к повышенному отложению жира.

Поэтому для того, чтобы похудеть, нужно не употреблять жирной и сладкой пищи и заниматься физическими упражнениями.

Итак, питаемся рационально

Вы стараетесь побольше есть, так как боитесь, что при соблюдении диеты не будет хватать молока? А диету и не нужно соблюдать, вы просто исключите из рациона все жирное, сладкое, сладкие газированные напитки, семечки. Эти продукты не пойдут на пользу ни вашему ребенку, ни вам. А все остальное можно есть: первые и вторые блюда с нежирным мясом или рыбой, твердые сорта сыра, овощи и фрукты. Не отказывайтесь от зерновых продуктов: каш на воде (гречневой, овсяной) или с обезжиренным молоком, цельного хлеба.

Не забывайте о режиме приема пищи. Ребенок, конечно, отнимает много времени, но не стоит есть 2-3 раза в сутки, лучше питаться 4-5 раз, но меньшими порциями.

Физические нагрузки

Вы и так устаете, не спите ночью? Это понятно. Но вам нужна мышечная нагрузка, тренировка мышц. Этого можно добиться только с помощью физических упражнений. Очень хорошо помогают прогулки с ребенком на свежем воздухе. Если вы ежедневно будите гулять с ребенком не менее 3-х часов в день и при этом ходить, а не сидеть на лавочке, то это, несомненно, отразится на вашем весе. Если ваш ребенок уже не такой маленький, то во время прогулок используйте не коляску, а сумку-кенгуру - это будет для вас двойная физическая нагрузка.

Гимнастика после родов

Приступить к выполнению физических упражнений можно уже в первые дни после родов, это поможет улучшить самочувствие, облегчит восстановительный период. Физические упражнения способствуют укреплению мышц всего тела и прежде всего живота. улучшают кровообращение, тем самым уменьшая послеродовую боль. Гимнастику нужно делать регулярно, постепенно увеличивая нагрузку.

Упражнения на укрепление мышц живота:

Автор:

19.09.2008 14:53 -

- положение на спине с согнутыми коленями, стопы прижаты к полу; положите руки на живот, сильно втянув его, как бы желая приблизить к позвоночнику, зафиксируйте положение на 4 секунды, затем расслабьтесь;

- положение на спине с сильно согнутыми коленями; выдохните и поднимите таз вверх, втянув живот и напрягая ягодицы; прижмите подбородок к груди и поднимите вверх плечи и голову, вытягивая руки вперед, к ногам; сохраните такое положение в течение 4 секунд, затем медленно опускайтесь обратно.

Упражнения на укрепление мышц спины, ног и ягодиц:

- положение на спине; сделайте вдох, затем медленно приподнимите над полом ягодицы и спину, задержитесь на 4 секунды; на выдохе сначала опустите на пол верхнюю часть спины, затем талию и ягодицы.

- положение лежа, спиной вверх; устройте голову на согнутых руках; если ваша грудь полна молока, твердая и чувствительная, создайте для груди свободное пространство, подложив подушку под голову и плечи и еще одну - под грудь; не сгибая колени, поднимите левую ногу, не выворачивая бедро в сторону, задержите ногу на весу до счета 4, затем опустите; точно также поднимите правую ногу.

- ноги на ширине плеч; сгибая колени, слегка присядьте, держась руками за опору; спину держите прямо, задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем выпрямитесь.

А если все же вы не худеете, несмотря на то, что все делаете правильно?

Тогда стоит обратиться к врачу, возможно, дело в гормональном сбое. Но это все поправимо. Так что все в ваших руках.

Будьте настойчивы, придерживайтесь всех правил постоянно и вы обязательно

Автор:

19.09.2008 14:53 -

похудеете!