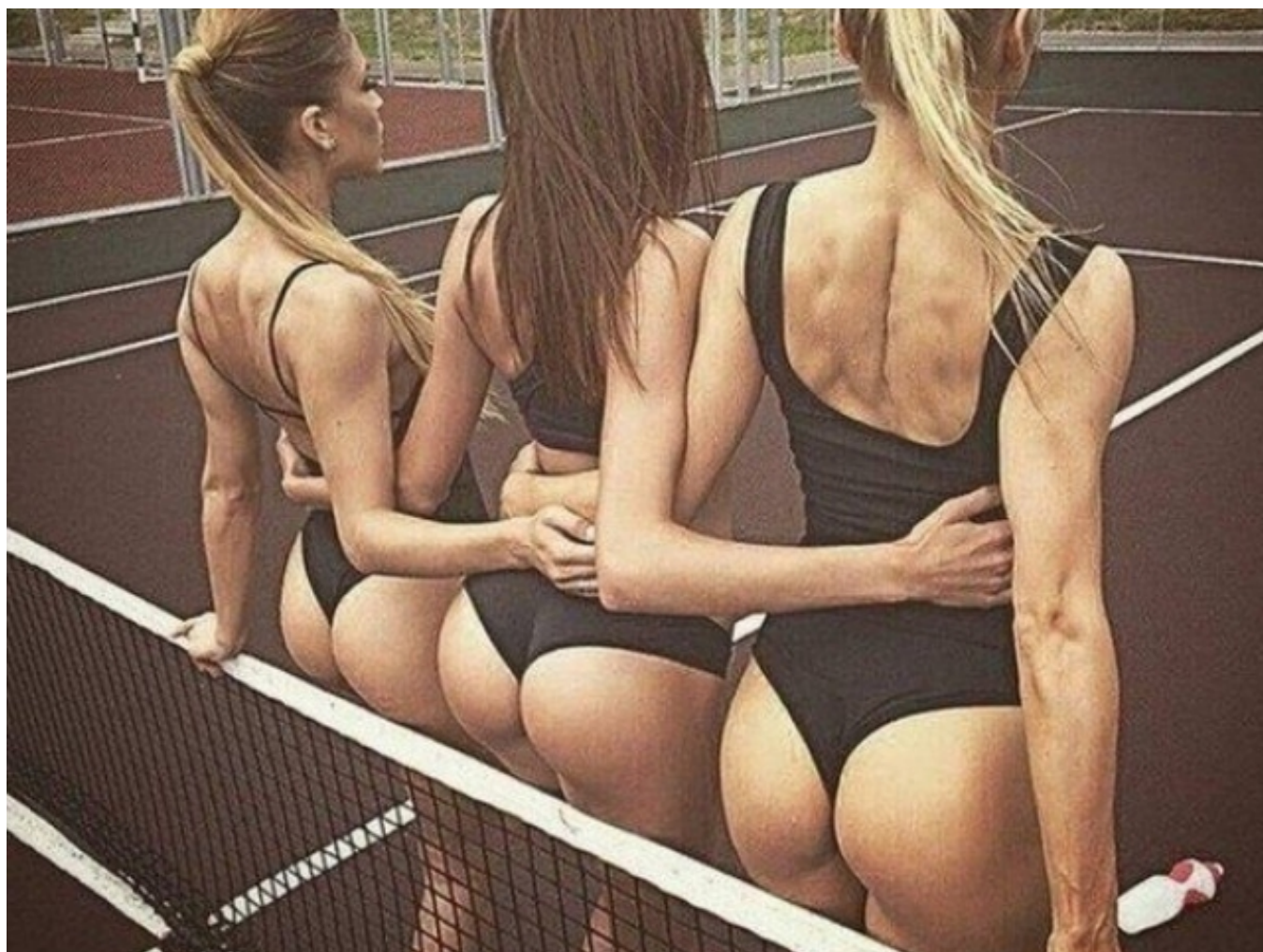


Как быстро прийти в форму после родов?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-bystro-priiti-v-formu-posle-rodov/>

Многие девушки во время беременности набирают вес в связи с гормональным сбоем, неправильным питанием и другими причинами. Естественно, после родов возникает вопрос: как сбросить лишние килограммы? При грамотном подходе к этой проблеме Вы вернетесь в первоначальную форму легко и просто! А мы поможем Вам мудрыми советами.

В первую очередь стоит запастись терпением. Если Вы набрали за время беременности от 10 до 14 кг, то как правило они уйдут сами собой без дополнительных диет и нагрузок. Если же в Вашем арсенале "накопилось" более, то восстановление формы займет не меньше, чем полгода. Также стоит учесть, что многие специалисты утверждают, что заниматься восстановлением фигуры стоит начинать через полгода после родов во избежание негативных последствий для здоровья женщины.

Все диетологи хором твердят: не стоит увлекаться строгими диетами, а молодым мамочкам в особенности. Наилучшим вариантом будет перейти на дробное питание и кушать маленькими порциями в течении дня 5-6 раз. В качестве перекусов отдавайте предпочтение овощам, фруктам, орехам, сухофруктам и цельнозерновым продуктам. Кроме того, не

забывайте про питьевой режим. Потребляемое количество жидкости в день должно быть в пределах 2 литров. И под жидкостью понимается только газированная/негазированная вода и чай.

Движение и ещё раз движение. Правильно разработанная физическая программа в сочетании с правильным питанием принесет свои результаты довольно быстро.

Ученые уже давно установили, что недосып влияет на увеличение массы тела из-за выработки гормона стресса - кортизола. Старайтесь уделять сну не менее 8 часов день. Если не получается ночью, устраивайте паузы для сна днем, пока малыш отдыхает. Чаще всего бонусом к лишним килограммам идет появление растяжек и целлюлита. В этом случае не стоит забывать о косметических процедурах. Миостимуляторы, водорослевые обертывания, массаж станут лучшими помощниками в данной проблеме.