

Cum iti poti recapata silueta dupa nastere?

Articol de: anca axenia

In mod firesc, pe parcursul sarcinii nu te-a preocupat problema siluetei - stiai ca este inevitabil sa acumulezi in greutate, chiar daca incerci sa eviti alimentele bogate in grasimi. Acum, cele noua luni de asteptare s-au incheiat si te-ai intors de la maternitate impreuna cu bebelusul. Dupa primele saptamani de adaptare la noua conditie de mamica, problema kilogramelor in plus incepe sa te preocupe tot mai mult. Ce poti face pentru a-ti recapata silueta?

Pe masura ce constientizezi dimensiunile responsabilitatilor materne si importanta acestora, incepi sa intri in panica, spunandu-ti ca nu vei avea timp pentru exercitii fizice. Iar cat despre dieta, nici nu se pune problema. Cel putin, nu un regim drastic, pentru ca organismul tau are nevoie de vitamine si minerale in perioada alaptarii. Intrebarile tale isi pot gasi insa raspunsul...

Una dintre regulile de baza este hidratarea. Cu alte cuvinte, consumul apei trebuie sa devina o prioritate. In felul acesta, organismul va arde mai eficient calorile, iar procesul de recuperare dupa nastere va fi mai rapid. Prin urmare, inainte de fiecare masa, bea un pahar sau doua de apa - ar trebui sa bei opt pahare zilnic. In alta ordine de idei, incearca sa nu mai mananci nimic dupa ora 19.30, pentru ca metabolismul este mai lent in timpul noptii si este probabil ca acele calorii pe care le acumulezi la cina sa se constituie in tesut adipos.

Exercitiile fizice

Fii realista: nu ai acumulat kilogramele in plus intr-o saptamana, ci pe parcursul a cateva luni - prin urmare, nu te poti astepta sa revii in timp record la vechea silueta. Acest deziderat va putea fi indeplinit in timp. Vestea buna este ca exista cateva exercitii si strategii pe care le poti aplica, in ciuda programului aglomerat pe care ti-l traseaza in fiecare zi micutul tau.

Mai intai, sa lamurim un aspect: nu este neaparat necesar sa astepti ca bebelusul sa adoarma pentru a-ti putea efectua programul de exercitii. De exemplu, iesiti amandoi la plimbare dimineata sau seara, in parc. In primele saptamani dupa nastere, nu este recomandabil sa efectuezi exercitii prea solicitante - mai ales daca ai nascut prin cezariana. Plimbarile sunt indicate insa, cate 20-30 de minute zilnic. Metabolismul tau se va "trezi" treptat la viata, iar circulatia sangelui se va imbunatati. Daca vrei sa faci o pauza si sa stai pe o banca, n-ar fi rau sa-ti contractezi putin musculatura abdominala - fara a forta insa nota.

In cazul in care ai nascut pe cale naturala, organismul se va reface incomparabil mai repede - ceea ce inseamna ca vei putea trece in curand la exercitii precum genuflexiunile si exercitiile abdominale. Ar fi indicat sa lucrezi in seturi scurte, de cate cinci miscari, si cat mai dese - de exemplu, stabileste-ti programul in functie de... schimbarea scutecelor micutului. Cum, in primele saptamani, va fi necesar sa-l schimbi si de zece ori pe zi, concluzia se impune de la sine.

Daca insa episiotomia (necesara, de multe ori, pentru nasterea normala) te impiedica deocamdata sa faci exercitii abdominale, poti recurge la o solutie de compromis: intinde-te pe o suprafata plata si incordeaza-ti musculatura abdomenului, inspirand si expirand adanc.

Nu uita de exercitiile Kegel. Acestea constau in contractarea usoara a musculaturii pelviene care sustine uretra, vezica urinara, uterul si canalul rectal. Sunt benefice nu numai in pregatirea corpului pentru nastere, ci si in procesul de recuperare ulterior acesteia. Incordeaza muschii ca si cum te-ai abtine sa urinezi, mentine-i astfel timp de patru-cinci secunde si apoi relaxeaza-te. Repeta de zece ori. Ideal ar fi sa executi cate trei seturi de cate zece exercitii, de trei ori pe zi - mai ales in primele sase saptamani dupa nastere.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

