



Практически все женщины **после родов теряют свою стройность** в силу гормональных изменений во время беременности. Однако, после родов наступает период, когда хочется вернуть свою красивую, стройную фигуру, но при этом не навредить себе изнурительными диетами и нагрузками.

Если вы задаетесь именно этими вопросами, то сегодня я поделюсь вполне простыми и, самое главное, работающими рецептами успеха на пути к безупречному внешнему виду.

Правильное отношение к беременности

Для того, чтобы успешно вернуть свои кондиции, необходимо своевременно начинать заниматься собой. Для понимания информации о том, через сколько можно улучшать фигуру после родов, рекомендую обратиться сюда: <http://bebi.lv/beremennostj-i-rodj/chere-z-skolko-posle-rodov-mozhno-zanimatsya-lyubovyu-i-kak-pohudet.html>

{loadposition reklamain}

Вместе с этим хочется сказать несколько слов о том, что вопреки всеобщему заблуждению, поправляться **во время беременности** и после родов женщина не должна. Биологически, каждая мама может добавить 8-10 кг – это считается нормальным, а вот все что выше – это уже неправильное отношение к собственному образу жизни и питанию.

Доказано диетологами, что при правильном и сбалансированном питании во время беременности, женщина способна выносить полноценно здорового ребенка без вреда для своего здоровья. Конечно, важно не увлекаться самостоятельными экспериментами, а обращаться за помощью к опытным диетологам.

Возвращение красивой фигуры

Хорошая форма после родов

Автор: Виктория Покровская

22.09.2013 17:47 - Обновлено 15.04.2017 15:44

Для того чтобы достичь идеальной фигуры и убрать лишние килограммы, что набрались после беременности, необходимо придерживаться двух правил. Первое правило – это **полезное питание**

с обязательным исключением вредных продуктов из рациона. Второе правило касается физических нагрузок,

необходимо заниматься спортом

, ходить в фитнес клуб, использовать

[тренажеры или упражняться дома](#)

Режим питания необходимо продумать таким образом, чтобы в день вы питались 5 раз. Да, это не шутка. Для того, чтобы похудеть, необходимо кушать часто, конечно это не означает, что нужно нагружать свой организм обилием пищи каждый раз.

Составляйте меню по рекомендациям диетолога. К примеру, я утром завтракаю хлопьями с молоком, перед обедом кушаю 250 грамм сезонных фруктов, в обед употребляю овощной суп, мясные изделия и овощи. Вечером более легкие приемы пищи, которые состоят из тушеных или печеных овощей и салатов. На ночь – кефир 1% жирности, примерно 200 грамм.

Важно понять, что пищи может быть много и она может быть вкусной, главное научиться ее сбалансировано готовить. Кушать мясные и молочные продукты небольшой жирности, но не полностью обезжиренные. Также необходимо вносить в свой рацион больше овощей. Максимум блюд я стараюсь готовить в пароварке – это не только вкуснее, но и полезнее.

{loadposition syndicate}