

Почему вы не можете похудеть после родов? 5 типичных оправданий

Недавно мы с подругой встретили в парке бывшую однокурсницу Свету – новоиспеченную маму. Изменилась она до неузнаваемости. Необъятные бедра, огромный бюст и внушительных размеров «спасательный круг» из жира в том месте, где когда-то была талия...

– Ты почему так растолстела? – без обиняков спросила моя «деликатная» подруга.

– А что, разве не видно? – Светлана указала на коляску, которую лениво катала взад-вперед, и на всякий случай пояснила: – Я родила!

Вскоре выяснилось, что Света не одинока. Социологический опрос среди посетительниц детской площадки дал печальные результаты: оказывается, большинство молодых мам считают синонимами слова «родить» и «располнеть». Собственную слабость и лень они маскируют примерно такими оправданиями:

«Мне приходится сидеть дома и вести малоподвижный образ жизни»

Ах, если бы это было так! Увы, покой нам только снится. Я не знаю более мобильного существа, чем мама с грудным ребенком.

С появлением отпрыска ваша жизнь превращается в сплошной нескончаемый фитнес. Весь день вы бегаете по маршруту «детская – ванная – кухня – ванная – детская» с отягощением массой от 3 до 12 кг. Подъем коляски на пятый этаж без лифта – прекрасный вариант силовой тренировки. А еще ее можно энергично катать по дорожкам, преодолевая препятствия в виде кочек, выбоин, бордюров и канализационных люков. Через несколько месяцев в программу войдут аэробные упражнения, а именно ежедневные попытки догнать и изловить карапуза, стремительно удирающего от вас на прогулке.

«Чтобы кормить ребенка грудью, нужно самой хорошо кушать»

Кто же спорит? Только «хорошо» в данном случае означает «полезно и питательно», а не «

М

НОГО
и
калорийно

». Другими словами, в вашем меню должны содержаться в нужном количестве и соотношении белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, а отнюдь не лишние калории. Давно доказано, что количество и качество грудного молока не зависят от энергетической насыщенности рациона.

«Ребенок отнимает все мое время, не удается соблюдать правильный режим питания, приходится голодать целый день и наедаться на ночь»

Не верю! Много ли времени потребуется на то, чтобы выпить стакан кефира и съесть пару хлебцев? Между прочим, получится полноценный завтрак. Если в течение дня позволить себе 4-5 таких перекусов общей продолжительностью час-полтора, для ночной оргии чревоугодия не останется никаких оправданий.

«Правильное питание мне теперь не по карману. Из-за временного сокращения бюджета приходится сидеть на картошке и макаронах»

Зачем же так себя ограничивать! Есть много других полезных не менее дешевых продуктов. В разгар сезона любые овощи и фрукты стоят сущие копейки. Зимой и весной всем доступны капуста, морковь, свекла, яблоки. Кроме того, овощи, фрукты и ягоды можно заготовить впрок путем заморозки.

Пересмотрите и способ обработки продуктов. Откажитесь от жареных блюд в пользу отварных, тушеных и приготовленных на пару. Кстати, лишний вес вам прибавляют вовсе не картошка и макароны (сами по себе они не слишком калорийны), а масло и жирные соусы, с которыми вы их едите.

«В моей однообразной жизни так мало удовольствий! Разве я не имею права побаловать себя вкусеньким?»

Конечно, имеете. Но неужели для поднятия настроения вам требуется целая курица-гриль, половина торта и коробка шоколадных конфет? И вообще, если еда стала для вас единственным способом почувствовать себя счастливой, это повод обратиться к психологу.

Поскольку вы читаете эту статью, скорее всего, проблема Светланы и ее многочисленных подруг по несчастью вам хорошо знакома. Теперь у вас есть два варианта дальнейших действий. Первый – проанализировать все «причины», которые якобы мешают вам оставаться стройной, убедиться в их абсолютной надуманности и начать наконец работать над собой. Правда, этот путь не из легких.

Почему вы не можете похудеть после родов

Автор: admin

24.10.2012 23:49 -

Второй вариант проще: продолжать оправдываться и жалеть себя, заедая чипсы шоколадкой. Но в таком случае непонятно, зачем вы вообще все это читали...

Автор - **Ирина Волкова**

[Источник](#)