Автор: admin
18.02.2012 18:05 -

Как вернуть форму после родов? Личный опыт

Две полоски. Еще 4 теста – и опять две полоски! Ура! Скоро вы станете мамой. Почему-то многим женщинам, по моим личным наблюдениям, одной из первых приходит в голову мысль: «Можно есть, что захочется. Все равно потолстею». Признаюсь, я тоже вошла в число этих женщин. Ела часто, много, ела все. Постоянные высказывания друзей и родных в духе того, что мне теперь нужно есть за двоих, придавали мне сил. И я ела!

Сразу скажу, что худышкой я никогда не была. Ну, может быть, в школе полгодика. В зрелой жизни мой стабильный вес был 60-62 кг при росте 160 см. В первый триместр беременности я почти не поправилась. А потом «поперло». В роддом я приехала 78-килограммовым чудом. С медицинской точки зрения, набор веса был нормальным, да и я себе казалась премиленькой.

Первые килограммы, конечно же, ушли после родов. Теперь часть их лежала рядом со мной и мирно спала. Питание в родильном отделении ничем не отличалось от питания во всей больнице, то есть ничего, кроме каши, есть было нельзя. Родные, на фоне столь радостного события, тоже не сообразили, что же мне можно, и привозили пресные кашки и котлетки. В итоге домой я приехала постройневшей на 11 килограммов.

С возвращением былых форм я решила не затягивать и первое, что я сделала, начала носить **корректирующее белье**. Говорят, оно нормализует кровообращение, активизирует внутриклеточный обмен веществ, восстанавливает эластичность кожи. Для меня, кроме всех его полезных свойств, было важным видеть в зеркале не сутулое существо со сдувшимся мячиком вместо живота, а симпатичную девушку в теле, с ровной спиной и плоским животиком.

Второй, немаловажный момент в моем похудении, заключался в **кормлении грудью**. Ничего не может заменить ребенку материнского молока, его полезные свойства известны всем. Более того, это благоприятно сказывается на психологическом состоянии обоих. А еще это позволяет худеть, ведь на выработку молока и кормление расходуется порядка 500 калорий в день.

Следующее, что помогло мне прийти в форму – это **диета**. Нет, я не изнуряла себя голодовками, это недопустимо при грудном вскармливании. Напротив, я ела за себя и за того парня. Чувство голода было перманентным. И не скажу, что я во многом себе отказывала. Главное, осторожно вводить новый продукт, и если у ребенка нет аллергии, смело ешьте.

Я приучила себя к каше по утрам. Я ела ее в ооочень больших количествах. Но, по-видимому, после родов мои вкусовые предпочтения претерпели некоторые изменения, так как ни соль, ни сахар я туда не добавляла. Это тоже был плюс. С жареной пищи я перешла на запеченную в духовке, вкусную и полезную. Вес неуклонно полз вниз. Когда через полтора месяца я встала на весы и увидела 61 кг, я не поверила. Взвешивалась в четырех разных точках комнаты, даже нашла ту, где весы показывали на 1,5 кг меньше. Но к этим высотам я только шла, поэтому 61 кг меня вполне удовлетворил.

Конечно, дело было не только в пище и грудном вскармливании. Худеть помогали **физические упражнения с утяжелением**. Я постоянно носила ребенка на руках. Причем не только носила, но и танцевала. В обычной жизни танцем это было бы назвать сложно, но с месячным ребенком на руках сильно не попрыгаешь. Вправо-влево, вверх-вниз. Вот именно эти вверх-вниз, попросту полуприседания, и делали доброе дело с нижней частью моего тела. Стоит упомянуть ежедневную **зарядку**, которая помогала прийти в тонус и размять ноющие от постоянных ношений спину и руки.

Сами понимаете, что нагрузка увеличивалась постепенно, прямо пропорционально увеличению веса ребенка, что, по словам всех фитнес-тренеров, самое важное.

Когда ребенок начал ползать, я как-то в процессе игры поползла за ним на четвереньках, стараясь подхватить его темп. Как же это оказалось трудно и, наверное, энергозатратно! И весело, так как малыш хохотал до упаду. Я решила совместить приятное с полезным, и теперь это была наша любимая игра. Килограммы таяли.

Вообще, замечено, что в активные игры с ребенком играют, в основном, отцы. Советую вам брать инициативу на себя. Во время игры можно качать руки, укреплять пресс и

спину, и попка очень даже подтягивается.

Особое внимание стоит уделить **прогулкам**. Мне повезло, родила я летом, поэтому гулять можно было хоть целый день. Я не могла сидеть на скамейке и почитывать журнальчик, как делали многие мамочки. Мне нужно было активно двигаться, иначе я изнывала от праздности, к тому же мой сын лучше спал при движении. Поэтому я, резвым шагом, наматывала километры по окрестным дворам. Могла уйти достаточно далеко от дома, не боясь, что ребенок проснется и захочет есть, свежая еда всегда была при мне (очередное преимущество грудного вскармливания).

А чего стоит ежедневная **уборка игрушек**! Не убирайте все игрушки скопом. Наклоняйтесь за каждой и несите на место! Вы затратите на это чуть больше времени, зато какой фитнес! Сюда же можно отнести и влажную уборку квартиры. Не пользуйтесь шваброй, только тряпка, и мытье пола превратится в хорошую гимнастику.

В связи с вышесказанным настоятельно рекомендую выбрать время для **дневного сна** вместе с вашим малышом. Доказано, что для того, чтобы хорошо выглядеть и оставаться в форме, вы должны давать организму отдыхать. К тому же, что может быть лучше, чем спать рядом с теплым родным комочком.

Существует еще одно правило для желающих похудеть молодых мам. **Не стоит устраивать себе награды за труды в конце дня в виде сладостей или 2 килограммов некалорийного печенья.**
Уберите с глаз долой всю эту вкуснятину, съешьте лучше яблоко, а если голод не дает заснуть – кусок мяса.

В итоге через 3 месяца после родов я потеряла 21 килограмм. Набрала 16, а потеряла 21. Еще через 3 месяца цифра возросла до 26. Весы показывали 52 кг. Гардероб пришлось полностью обновлять, но вы же представляете, насколько приятнее менять больший размер на меньший.

К слову сказать, сейчас я дала себе набрать 2 кг, а то уж слишком легко можно было пересчитать все мои косточки даже издалека. Цифра 54 меня полностью устраивает и держится уже почти 10 месяцев. Но если мне опять захочется увидеть меньшую цифру

на табло весов, я всегда могу найти ту заветную точку в комнате, где они показывают на 1,5 килограмма меньше.

Автор - **Анастасия Костромина**
Источник