

Как быстро похудеть молодой маме?

Наталья Водянова вышла на подиум через три недели после родов и поразила всех своими великолепными формами. Молодая, красивая, успешная. Со страниц глянцевого журнала, с экранов телевизоров на нас глядят молодые мамы, сумевшие вернуться в прежние формы в рекордно короткие сроки. Да, мы не можем позволить себе личного тренера, нам некому поручить всю домашнюю работу, нам никто не платит за то, чтобы мы были красивыми, и малышей мы кормим своим молоком, но все равно от нас ждут, что мы очень скоро избавимся от этого животика и пары лишних килограммов.

Да мы бы и не против, но это не так-то легко сделать в первые месяцы после родов. Как говорят все мои знакомые опытные матери, лишние килограммы как будто сами исчезают через 7-8 месяцев после родов. Но если столько времени ждать не хочется, надо принимать меры.

И не надо бояться, что у вас исчезнет молоко. Физические нагрузки, если они умеренны, молодой маме полезны, однако стоит подождать хотя бы месяц после родов. Если вам кажется, что молока стало меньше, **можно пить лактогонные напитки** – использовать народные рецепты (например, заварить 1 чайную ложку тмина горячим молоком на 10-15 мин. и пить в течение дня) или купить готовые сборы в аптеке (например, Лактовит или Hipp).

Перед тренировками стоит определиться, **какого веса вы хотите достичь**. Не стоит ставить перед собой невыполнимые задачи, не надо стремиться к весу, меньшему, чем ваш породовый.

Затем **используйте визуализацию**. Представьте себя, любимую, уже похудевшей и похорошевшей. Старайтесь представлять себя такой как можно чаще. Визуализация обладает очень мощной силой, и в скором времени все ваше сознание будет направлено на реализацию этого образа. Повесьте свои родовые фотографии на видные места (на стол, холодильник и т.п.), чтобы всегда помнить о своей цели.

Определитесь с меню. Чтобы сохранялась лактация и в то же время таяли килограммы, откажитесь от мучного и сладкого, от газировок и фастфуда. Так вы сократите

количество лишних калорий, поступающих в организм. На вашем молоке это никак не скажется, так как лактация – это процесс гормонозависимый, и для ее наличия достаточно того, чтобы вы просто не морили себя голодом, а не переедали. Да и подумайте о ребенке: ему будет куда полезнее с молоком потреблять яблоки, чем чипсы.

Записывайте все свои достижения. От каких вредных вкусностей вы сегодня отказались, сколько минут потратили на зарядку, массаж. Чаше хвалите себя за любое усилие, проявленное для достижения поставленной цели.

Побольше двигайтесь. Конечно, у молодой мамы и так день загружен, но все же лучше постараться выделить полчаса на самомассаж (пощипывание и поглаживание жировой ткани на животе, талии и бедрах), упражнения на растяжку (наклоны вперед-назад, влево-вправо) и на качание пресса. Гуляя в парке с ребенком, лучше не сидеть на скамейке, а прогуливаться по этому самому парку. И вам полезно, и малышу. Дома, смотря телевизор, разговаривая по телефону, можно крутить обруч или диск «Здоровье» (очень хорошо помогают формировать талию). Чтобы грудь была красивой и не теряла форму, мышцы грудной клетки и плечевого пояса надо качать. Для этого можно брать ребенка на руки под мышки и поднимать обеими руками вверх или от себя вперед. С ребенком на руках можно танцевать под красивую мелодию.

И помните, что у кормящей матери по сравнению с некормящей есть преимущество: **на выработку молока в среднем расходуется 500 ккал в день**, а значит, чтобы некормящей матери худеть вашими темпами, ей придется отказаться от полноценной порции какого-либо блюда или часок заниматься спортом. А у вас эти калории будут уходить без усилий. Козыри на вашей стороне. Удачи.

Автор - **Таня Разбежкина**

[Источник](#)