

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Perdere peso troppo in fretta dopo la gravidanza può nuocere alla tua salute. Dai al tuo corpo il tempo di tornare in forma naturalmente; ecco alcuni consigli.

Nonostante avere un bambino sia un'esperienza magnifica e speciale per qualsiasi donna, quasi tutte vorrebbero riacquistare la propria forma fisica il prima possibile dopo il parto. Le mamme celebri, con l'aiuto di dietisti, bambinaie ed esperti di fitness, in media tornano in forma prima delle altre donne. Ma non è decisamente il caso di prenderle ad esempio nel fissare il traguardo per la tua perdita di peso: non essere impaziente perché dimagrire troppo in fretta può nuocerti. Cerca di andarci piano e procedi passo dopo passo senza affrettare il processo.

Dai al tuo corpo il tempo di riprendersi

Il tuo organismo ha impiegato mesi per prepararsi al parto e, allo stesso modo, necessita di tempo per ritrovare la sua forma naturale, per cui non eccedere con le restrizioni. Ci vogliono circa 6 mesi per tornare in forma dopo il parto e ricordati sempre che ora hai qualcuno a cui badare che richiederà molte delle tue energie, soprattutto quando dovrai alzarti per le poppate notturne. Invece di focalizzarti sulla perdita di peso, per i primi tre mesi cerca di mangiare il più sano possibile con una buona quantità di energie ed elementi nutritivi per non farti mancare nulla.

Fai un po' di esercizio quando te la senti

Anche se devi darti del tempo per ritrovare la forma fisica di una volta, non significa che non puoi far nulla per migliorare la tua condizione. Puoi cominciare con un po' di eser-

cizio fisico moderato al rientro dall'ospedale, ma evita qualsiasi tipo di attività estrema o troppo faticosa fino a dopo il controllo post-parto. Ci sono un gran numero di esercizi post-parto su internet; cerca una buona guida o consulta un esperto per capire quali sono adatti al tuo stato.

Allattamento

Lo sapevi che con l'allattamento si consumano molte calorie? Generalmente, una neo mamma che allatta al seno il suo bambino produce circa 850 ml di latte al giorno. Per generare questa quantità di latte materno, la donna ha bisogno di circa 500 calorie extra al giorno durante tutto il periodo dell'allattamento.

Inizia il tuo programma di riduzione del peso dopo 2-3 mesi

Normalmente, dopo 2-3 mesi dal parto la tua forza è tornata al massimo e il tuo ciclo dovrebbe esser tornato alla normalità. Da questo momento puoi cominciare una salutare, regolata e controllata dieta dimagrante e intraprendere del sano esercizio fisico. Non puntare ad un veloce dimagrimento, circa mezzo kg a settimana è la media perfetta per una perdita di peso sana e costante nel tempo. Continua a focalizzarti sulla buona alimentazione per non rimanere priva di energie.

Quanto ci vuole per riacquistare il peso forma?

La maggior parte dei dottori e gli esperti di controllo del peso durante la gravidanza ti daranno la stessa risposta: dipende da quanto peso hai accumulato in gravidanza. In media, una donna acquista dai 12 ai 15 kg durante la gravidanza e, al



momento del parto, ne perde subito la metà lasciando il resto da smaltire nei mesi successivi. Se cominci una dieta sana a due mesi dal parto e riesci a perdere mezzo kg a settimana, dovresti impiegare dalle 12 alle 21 settimane per perdere il peso in eccesso. Questo significa che per riprendere la tua forma fisica impiegherai dai 6 agli 8 mesi dal parto.

Ogni donna vuole rivedersi com'era il prima possibile dopo aver portato a termine la gravidanza. Tuttavia, cercare di perdere peso troppo in fretta può avere degli effetti negativi, per cui devi avere pazienza e dare al tuo corpo il tempo di rimettersi in sesto naturalmente, dietro i consigli dei medici e del personale specializzato.

P.S.

Non si è detto ma... di al tuo partner che può volerci del tempo. E che i suoi: "hey, come mai non hai ancora perso peso?" non aiutano di certo...