أسرار نجمات هوليوود لإستعادة الرشاقة بعد الإنجاب

يجلب الحمل معه الكثير من المشاعر مثل الفرح والإثارة والسعادة والحزن للأم المستقبلية، وأيضًا مشكلة التعامل مع الوزن الزائد وتغيّر الجسم ما بعد الحمل. بالنسبة للنجمات الشهيرات، فمن المهم إستعادة الرشاقة بعد الإنجاب، فهن يمارسن الرياضة بجد ويضعن الوقت بذلك، بما أن مستقبلهن يعتمد على ذلك.

لذلك، نقدم لك أسرار نجمات هوليوود لإستعادة الرشاقة بعد الإنجاب ولخسارة الوزن الزائد :

جينيفر لوبيز

لطالما كانت جي لو واحدة من النجمات الشهيرات باللياقة البدنية والجسم الرشيق، لكنها لم تكن حتى قادرة على البقاء على قيد الحياة من الدهون بعد الحمل. أخذت وقتها الخاص لخسارة الوزن، في الأشهر الأولى، بدأت مع التدريبات المشي الخفيفة. وفي وقت لاحق، بدأت تدريبها الذي شمل مسارًا بطول 4 أميال، وسباحة نصف ميل، وسباق دراجات بطول 18 ميلاً. وقالت أيضًا : "المهم هو الحفاظ على الاختلاط، لذا يجب أن يتكيف جسمك التغيرات وهنا تبدأ النتائج بالظهور".

هالي بيري

إزدادت هالي بيري 16 كيلوغرام بحملها بطفلتها نهلة، لكنها كانت مصرة على استعادة جسمها على السجادة الحمراء. اعتادت تناول وجبات صغيرة كل بضع ساعات وتجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم والمقلية لأنها أبقت مستويات السكر في الدم ثابتة. في الواقع، وجبات الطعام المفضلة لديها شملت حساء منزلي أو السمك مع الخضار الورقية مثل اللفت أو السبانخ والأرز البني. "حساءها ليس مجرد حساء- فهو يحتوي على الكثير من الخضار والفاصوليا، لذا يساعد على الشبع"، بحسب مدرب الرياضة الخاص بها .

أليساندرا أمبروسيو

ساعد تناول عارضة الأزياء أليساندرا أمبروسيو، كميات صغيرة من الطعام، الأرز البني بدلا من البيض ، والكثير من السلطات ، على إنقاص الوزن. فقدت النجمة 20 كيلوغرام خلال 3 أشهر بعد الولادة. حتى أنها عادت إلى مدرج عرض الأزياء بسرعة بعد الإنجاب.

جيسيكا ألبا

كسبت جيسيكا ألبا 16 كيلوغرام بحملها بطفلتها هونور. ومع ذلك ، مع التمرين الشاق ، حصلت على معدة شديدة وعلى جسم رشيق ومنحوت تحلم به النساء حول العالم. خلال الفترة الأولى بعد الإنجاب ، كانت تمارس الرياضة التي تقوي العضلات لمدة 20 دقيقة في اليوم . في وقت لاحق ، بدأت تمارين الجسم بالكامل مما ساعدها على فقدان الوزن بسرعة.

كشفت الممثلة الشهيرة ، أنها حتى ارتدت مشد مزدوج للمساعدة في إعادة جسدها قبل الولادة.

بيونسيه

كونها أم لثلاثة أطفال ، بيونسيه تتألق بجسمها المنحوت والمير على خشبة المسرح. وهي واحدة من هؤلاء المشاهير الذين يتمتعون بوزنها بعد الحمل ولكنهم ما زالوا يعتنون بنفسها دون أن يفقدوا من هي في الواقع. إن سِرها لفقدان الوزن يُعترف به عالمياً من قبل الأمهات. قالت : "فقدت معظم وزني بعد الإنجاب من خلال الرضاعة الطبيعية وأشجع النساء على القيام بذلك. إنه جيد جداً للطفل وللأم أيضاً".

جينيفر غارنر

الممثلة العالمية جنيفر غارن هي أم لأربعة أولاد ، وقد أخذت وقتها للعودة إلى شكل جسمها منذ ولادة طفلها الأول . في غضون شهرين من ولادته ، أبهرت وسائل الإعلام بجسدها الرياضي.

سر جنيفر للحصول على الجسم الرشيق هو ليس فقط مشاهدة أطفالك أثناء اللعب على الأرض ، بل الانضمام للعب والمرح معهم. بهذه الطريقة يمكنك الحفاظ على أطفالك وجسمك سعيد. "في غضون 45 دقيقة ، يمكن للمرأة أن تحرق ما يصل إلى 200 سعرة حرارية مع الأطفال".

تقدم الأمهات دائمًا كل ما يملكن، لكن بالتأكيد يشعرن بالارتياح عندما يفعلن شيئًا لأنفسهن . لذلك عليك أن تكوني من بين الأمهات اللواتي يعملن بجد لاستعادة أنفسهن وأجسامهن من جديد بعد الإنجاب.