

أفضل الطرق لفقدان 5 كيلوغرامات من الوزن بعد الحمل

بعد الحمل ستجدين نفسك دون طفل في بطنك ولكن مع وزن زائد تريد التخلص منه. إذا بدأت في وزنك الطبيعي واكتسبت من 25 إلى 35 باوند من المحتمل أن يوصي طبيبك بأن الأمر لن يأخذك أكثر من شهرين للعودة إلى وزنك قبل الحمل إذا كنت تشاهد ما تأكله وتمارس الرياضة.

اليك هذه الطرق لفقدان وزن الحمل:

1. لا تستعيني بحمية

قد يبدو ذلك غريباً ، لكن اعتماد حمية يمكن أن تعرقل أهدافك بعد فقدان الوزن. إن الشعور بالحرمان من الأطعمة المفضلة لديك أثناء تشديك بالفعل على دورك الجديد كأم قد يؤدي بالفعل إلى زيادة وزنك. إذا عدت إلى تناول الطعام الصحي ، فإن معظم النساء يجدن أن الوزن يأتي بشكل طبيعي.

بدلاً من اتباع نظام غذائي ، تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بشكل متوازن. احتفظ بالوجبات الخفيفة المختلفة في المنزل لتحافظ على شعورك بالجوع وتعطي نفسك الطاقة طوال اليوم. شرائح التفاح ، عصي الجزر ، وكرakers القمح كلها جيدة.

مهما كنت ترغب في إنقاص وزنك ، حاول ألا تنخفض إلى أقل من 1800 سعرة حرارية في اليوم ، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك.



2. تناول الكثير من الأطعمة الصحية

عندما تكونين أمًا جديدة ، يحتاج جسمك إلى أقصى قدر من التغذية ، خاصة إذا كنت ترضعين. اختاري الأطعمة التي تكون ثقيلة في المواد الغذائية التي تحتاج إليها والضوء في السعرات الحرارية والدهون.

السّمك هو واحد من هذه "الأغذية الفائقة" لأنه يحتوي على DHA ، وهو من الأحماض الدهنية الأساسية من نوع omega-3 التي تساعد طفلك على تطوير الدماغ السليم والجهاز العصبي. وأفضل المصادر هي أسماك

المياه الباردة مثل السلمون والسردين والتونة (تلتصق بالتونة الخفيفة المعلبة لأن البياكور يميل إلى أن يكون مرتفعاً بالزئبق).

الحليب واللبن الزبادي من الأطعمة الممتازة لأنهما يحتويان على نسبة عالية من الكالسيوم التي تحتاجها للحفاظ على قوة عظامك. ولا تنس البروتين. اللحوم الخالية من الدهون والدجاج والفاصوليا قليلة الدهون ونسبة عالية من البروتين والألياف. إنها مفيدة لك ، وستبقىك تشعر بالشبع لفترة أطول.

3. الرضاعة الطبيعية.

يمكن للرضاعة الطبيعية أن تساعد في الواقع على فقدان الوزن ؛ تجد بعض الدراسات أن الرضاعة الطبيعية حصريًا يمكن أن تساعدك على العودة إلى وزنك قبل الولادة بشكل أسرع ، في حين لا يجد الآخرون اختلافًا في فقدان الوزن بين النساء اللواتي يرضعن من الثدي وأولئك الذين يطعمون أطفالهم في القناني.

ما هو مؤكد هو أن الرضاعة الطبيعية جيدة لطفلك ، وتعزز الحصانة وتوفر عدد من الفوائد الصحية الهامة الأخرى. وتمكنك الرضاعة حصريًا من إضافة 300 سعرة حرارية إضافية يوميًا إلى نظامك الغذائي (يمكنك إضافة المزيد من السعرات الحرارية إلى حد ما إذا كان لديك آكل لحومًا أو توائمًا). فقط تأكد من أنه إذا قمت بالرضاعة الطبيعية ، فإنك لا تستخدمها كذريعة لتناول الطعام الذي تريده.



4. اشربي

شرب الكثير من الماء طوال اليوم يمنعك من الجفاف. كما أنه يملأك حتى لا تأكلي كثيرًا ، وقد وجدت بعض الأبحاث أنه قد يسرع عملية الأيض.



5. تحركي

النظام الغذائي مهم ، لكنه جزء واحد فقط من خطة فقدان الوزن بعد الحمل. تحتاج أيضًا إلى دمج تمارين رياضية وتمارين القوة بعد الحمل لحرق السعرات الحرارية والحفاظ على عضلات وعظام قوية. إن

التمارين الرياضية ، بخلاف المساعدة في إنقاص الوزن ، توفر الكثير من الفوائد للأم الجديدة. إنها تساعد في الاكتئاب ، فهي تساعد في حل مشكلة النوم وفي تخفيف التوتر ويمكن أن يكون الطفل الرضيع الجديد في المنزل بالتأكيد أمرًا مرهقًا.