كيف تتخلصين من البطن بعد الحمل!

من أجل التخلص من بطن الحمل، لا بد من التمتع بنظام غذائي سليم، وتقديم الرضاعة الطبيعية لطفلك، وممارسة الرياضة، والنوم بالشكل السليم والعمل على التخلص من التوتر.

هذه هي الأمور التي يجب عليك أن تبدأي بها:

اتباع نظام غذائي مناسب: تأكدي من تناول مجموعة متنوعة من الخضروات والبروتينات والدهون ذات النوعية الجيدة والبروبيوتيك. لا تنسي أن تشربي الكثير من الماء!

الرضاعة الطبيعية: هذا هي أفضل وسيلة لحرق السعرات الحرارية الزائدة بينما توطدين الروابط العاطفية مع طفلك!

ممارسة الرياضة: ادمجي العديد من الأنشطة البدنية البسيطة يومك. لتشجعي نفسك أفضل، استعيني بصديق تقومين بممارسة الرياضة معه/ا.

ارفعي الأوزان: سوف يساهم تدريب رفع الأوزان في تسريع عملية التمثيل الغذائي الخاص بك. ومع ذلك، بدلاً من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو الاستثمار في مجموعة من الدمبل على الفور، ادمجي طفلك في روتينك. امسكي الطفل على صدرك وقومي بحركات الLunges، أو حتى من خلف عربة الأطفال أثناء المشي. أو استلقي على ظهرك، أمسكي الطفل فوق صدرك، وارفعيه ببطئ نحو السقف عدة مرات.

النوم: قد يبدو من المستحيل الاستمتاع بجرعة كافية من النوم بعد ولادة الطفل، ولكن ذلك أمر ضروري للحفاظ على وزن جسم صحي.

التخلص من التوتر: عدم الاضطرار للتعامل مع المواقف العصيبة سوف يساعدك بشكل إيجابي في عملية فقدان الوزن."