

طريقة سليمة للتخلص من الوزن الزائد بعد الولادة

خلال فترة الحمل تكتسب المرأة وزنا إضافيا، ولكن بعد الولادة تعاني الكثير من النساء من مشكلة التخلص من هذا الوزن الإضافي فتلجأن إلى كل الحيل من نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية من أجل إن تستعيد رشاقته.

فإذا كنت ترغبين ان تتخلصي من الوزن الزائد بعد الولادة بطريقة سليمة اتبعي النصائح التالية:

- تناول 6 وجبات في اليوم (فطور، غداء، عشاء، 2 سناك).
- اشربي 8 اكواب من الماء يوميا.
- اشربي 2 شاي اخضر.
- تجنبي المقالي والسكريات.
- ابدئي طعامك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها ملعقتا خل ليعطيك ذلك إحساسا بالشبع لفترة طويلة.
- تناولي الفاكهة بانتظام وتواضع.
- احرصي على تناول الأغذية الغنية بالألياف فهي تأخذ وقتا أطول في المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع وتخفف من حدوث الإمساك.
- قللي كمية الملح في الأكل لأن كثرتة تمنع طرح السوائل الزائدة في الجسم مما يزيد من محيط خصرك، علما أن الجسم لا يحتاج من الملح أكثر من ملعقة شاي واحدة يوميا " 4 جرامات".
- تناولي الزبادي 3 مرات في الأسبوع يحقق نتائج جيدة ويسهم في تخفيف " الكرش" وأشارت الدراسة أيضا إلى أن الزبادي يزيد من قدرة الجسم على حرق الدهون الزائدة مما يجعله يفقد هذه الدهون ويحتفظ بالعضلات.
- مارسي 45 دقيقة من المشي الصباحي اليومي.