

7 نصائح لتفادي سيلوليت الحمل!

بات معروفاً أن الحمل يعزّز ظهور السيلوليت، خصوصاً إذا زاد وزنك بشكل كبير خلال هذه الفترة. لذلك من المهم أن تدركي أن احتمال ظهور السيلوليت يختلف بين امرأة وأخرى وفق طريقة عمل مختلف أعضاء الجسم.

ولكي تتجنبي ظهور هذه العلامات على جسمك التي تتطلب الكثير من الوقت للتخلص منها في ما بعد، اتبعي هذه النصائح:

تقيدي بغذاء صحي ومتوازن يؤمن لك أهم العناصر التي تحتاجين لها من جهة، وفي المقابل يحميك من اكتساب كيلوغرامات كثيرة.

إحصلي على كمية جيدة من مادة الأوميغا 3 التي تبين أنها فعالة جداً خلال حملك إن من خلال دعم نمو دماغ الطفل خلال الحمل والرضاعة، أو خفض خطر الإصابة بالكآبة التي تحصل خلال الأيام الأولى التي تلي الولادة، أو المساعدة على خسارة الوزن بعد الإنجاب وبالتالي خفض ظهور السيلوليت.

لا تتناولي كمية كبيرة من الملح وكذلك الأمر في ما يخص الدهون خصوصاً الحيوانية المصدر. كذلك لا تتجاهلي الأنواع المخبأة في البسكويت، الحلويات، الأطعمة المصنعة والكعك.

إشربي يومياً كمية جيدة من الماء تفادياً لجفاف جسمك، وأيضاً لتسريع عملية حرق دهونك وتعزيز شبعك وبالتالي الاستغناء عن سعرات حرارية لا ضرورة لها.

تمسكي بالرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة، إذ أكدت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تزيد قدرتك على خسارة الوزن الذي اكتسبته خلال حملك، مما يحدّ من السيلوليت.

تجنبي ارتداء الكعب العالي، أو الجلوس لساعات طويلة من دون القيام بأي حركة، أو وضع الساق فوق الأخرى بما أن هذه العوامل تمنع التدفقّ السليم للدم وبالتالي تحفّز ظهور السيلوليت.

وأخيراً، لا تنسي القيام بأي حركة منتظمة يصفها لك الطبيب طوال حملك بعد الكشف عن صحتك وصحة جنينك.

نصائح بسيطة لكنها في الوقت نفسه فعالة!