Buoni consigli per perdere peso dopo il parto

Autore: Laura Parlavecchio

Data: 24 Novembre 2015

La gravidanza porta con se gioia e dolori. Ma anche peso. Ingrassare (tanto) in gravidanza è uno dei primi pensieri negativi delle donne in dolce attesa. Certo, si è consapevole dell'aumento di peso, ma non si hanno le stesse idee chiare su come gestire lo stesso aumento di peso o come smaltirlo.

Ecco un piccolo contributo, che pensiamo possa tornare utile a tutte quelle donne che vogliono una gravidanza serena, nel rispetto della salute del bambino ma anche della persona.

Consigli per perdere peso dopo il parto

- I **ginecologi consigliano** di assumere dai 12 ai 15 chili durante l'arco dei 9 mesi. Come smaltirli? Semplice… ma non troppo. La prima cosa da tenere a mente è il concetto di allattamento. Se si allatta il tempo di smaltimento del grasso in eccesso sarà più lungo. Se non si allatta è possibile seguire un regime alimentare che consente di dimagrire (dopo il parto) circa 3kg al mese.

- Dopo il parto (e dopo il primo mese "riabilitativo") **concedersi lunghe passeggiate** anche in compagnia del nascituro. Non comprometterte per nessun motivo al mondo, il vostro sistema immunitario, con una dieta drastica in quanto sia voi, che il bambino potreste risentirne.

- Gli **esercizi** da fare (dopo tre settimane dal parto) sono esercizi facente parte della ginnastica leggera, concentrata prevalentemente sulla zona addominale e sui glutei. Quindi munitevi di tappetino da palestra per approfittare delle lunghe dormite del bambino per riprendere il rapporto con il vostro corpo.

- Nella fase riabilitativa non dovrebbe mancare mai una sana colazione. Come non dovrebbero mancare delle cene consistenti ma genuine.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/buoni-consigli-per-perdere-peso-dopo-il-parto/

Generato il 15/01/2026