

восстановление организма	26543
фигура после	16460
упражнения после родов	14596
восстановление организма после родов	12188
роды восстановление	11256
восстановление после родов	10312
фигура после родов	3275
восстановление после беременности	1647
восстановление фигуры	1102
восстановление фигуры после родов	848
восстановление организма после родов	664
физическая нагрузка после родов	329
восстановление после беременности + и родов упражнения	5

Восстановление после родов

В первый месяц **после родов** при правильном образе жизни и питании вес уходит естественным путем без **физических нагрузок**. Но если в период **беременности** и **после родов** вести малоподвижный образ жизни, **восстановление фигуры** может вызвать некоторые трудности и занять больше времени.

С чего начать восстановление?

Для начала сбалансируй питание - восполни нехватку витаминов и других полезных веществ в организме. Чаще употребляй продукты богатые белком, фрукты и овощи.

Правильный, сбалансированный рацион поможет восстановить силы, зарядиться энергией на весь день и нормализовать вес.

Как и чем питаться подскажет профессиональный диетолог [Зинаида Руденко](#) и ее программа [“Основы правильного питания”](#).

Уменьшить живот поможет бандаж. Начиная носить его сразу в роддоме. Пока мышцы пресса восстанавливаются, бандаж поддерживает живот в правильном положении.

Ни в коем случае не надевай утягивающее бельё или корсеты, они могут нарушить положение внутренних органов, которые еще не успели вернуться в первоначальное положение.

Восстановление фигуры после родов

Организму требуется время для восстановления. Ему нужно “прийти в себя” и привыкнуть к новому состоянию. Поэтому с первых дней после родов разрешено делать только посильные упражнения и выполнять дыхательные тренировки.

Спорт, как и медицина, не стоит на месте. Наш профессиональный тренер [Анастасия Завистовская](#), проконсультировавшись с реабилитологом, составила программу по восстановлению после беременности и родов. По этой программе ты можешь приступить к выполнению упражнений сразу после роддома.

Что еще поможет похудеть и восстановиться после беременности и родов

Массаж.

Для восстановления фигуры, улучшения состояния кожи и общего оздоровления отлично подойдет расслабляющий массаж тела, рук и ног. При грудном вскармливании массаж разрешено делать, если нет противопоказаний.

Использование скраба.

Отличный вариант для обновления кожи. Преимущество такого косметического процесса в том, что скраб можно делать самостоятельно, смешивая различные компоненты.

Эфирные масла.

Добавляй эфирные масла в скраб или в средства для обертывания. Достаточно всего 3-4 капли на 250 мл и твоя кожа вновь станет упругой. Будь осторожнее - излишнее количество масла может привести к ожогам.

Ошибки, мешающие похудеть

Жесткая диета.

За потерянными килограммами на жесткой диете скрываются такие проблемы, как замедленный метаболизм, обострение различных заболеваний, уменьшение или даже прекращение лактации. Нередко диеты заканчиваются срывами и быстрым возвращением лишнего веса.

Малоподвижный образ жизни.

Одного сбалансированного питания недостаточно для **восстановления фигуры**. Обязательно выполняй физические **упражнения после родов**. Тренировки помогут укрепить мышцы, сжечь лишний жир, улучшить настроение, сон и уменьшить аппетит.

Непосильные **физические нагрузки после родов**.

Не нагружай организм силовыми тренировками. **После родов**, удели внимание таким **упражнениям** и практикам, как йога, [медитация](#), пилатес. Делай косметические процедуры, массаж. Важно, чтобы после тренировки ты почувствовала бодрость и прилив сил.

Биодобавки в качестве средства для похудения.

Запомни - не придумано еще волшебной таблетки для похудения после родов. БАДы - не лекарственный препарат, а значит могут привести к непредсказуемым последствиям после применения.

Применение мочегонных и слабительных средств.

Применение таких средств ведет к вымыванию калия, кальция, железа, фтора и других полезных микроэлементов из организма, а также неблагоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, почки и другие внутренние органы.

Авторская программа Анастасии Завистовской **“Восстановление после родов”**

Аккуратные, расслабляющие тренировки от Анастасии Завистовской помогут быстрее вернуться в форму и улучшить общее самочувствие.

Программа [“Восстановление после родов”](#) состоит из 6 уроков, продолжительностью 20-25 минут.

Тренируйся регулярно и не забывай про отдых и здоровый сон!

С заботой о вас, FitStars !