



Come ritornare in forma dopo la gravidanza

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Come ritornare in forma dopo la gravidanza

§§§googlestart§§§

Dopo il **parto**, si sa, alcuni chili di troppo non vanno via così facilmente, almeno questo è ciò che accade alla maggior parte delle donne. Ecco che, allora, si comincia a farsi domande del tipo: «Tornerò mai in forma?»; «I chili andranno mai via?»; «Quanto tempo ci vorrà?»; «Si può fare qualcosa per ritornare come prima?».

Alla maggior parte delle donne accade di non perdere perdere peso immediatamente dopo il parto. Ma, intanto, sappiamo che si può rimediare ai chili presi durante la **gravidanza**. Tornare in forma è dura ma, se si seguono delle regole e dei piani alimentari ben precisi, si possono ottenere buoni risultati.



Durante la [gravidanza](#) capita che la donna è presa da voglie alimentari e fisici, pensando di poter concedersi qualsiasi cosa per il semplice fatto di essere in attesa. Non è così, in quanto, seppur in [gravidanza](#), la donna deve cercare di non eccedere con il relax fisico e con i peccati di gola. Sono queste le prime regole per non ritrovarsi a dover fare i conti con una nuova e spiacevole realtà: guardarsi allo specchio e vedere i jeans di nove mesi prima non andare più bene.

Se, però, durante la gravidanza non avete pensato a salvaguardare il vostro stato fisico, dovrete ora fare i conti con i chili di troppo. L'unico rimedio è mettersi a **dieta** e fare **attività fisica**. Generalmente, si può riprendere a fare attività fisica dopo sei settimane dal parto (ovvio che varia, di poco, da donna a donna): meglio aspettare una settimana in più per quelle che hanno subito il cesareo. §§§googlemean§§§ Prima di riprendere qualsiasi attività fisica, bisogna accertarsi (sotto parere





medico) che lo si possa fare, cioè se la ferita si è totalmente rimarginata e se le condizioni generali di [salute](#) sono buone. In tal caso, il medico vi darà il lasciapassare per riprendere a fare tutto ciò che facevate prima della [gravidanza](#).

Se il parto non è stato particolarmente difficile, potrai riprendere subito la tua attività fisica, ma a piccoli passi: il dottore, ad esempio, di consiglierà di camminare e tutta una serie di attività piuttosto leggere. Dopo le prime due settimane di parto, qualsiasi fosse la tua situazione, anche delle migliori, si vieta assolutamente il sottoporsi ad attività che implicano sforzi eccessivi.

Spesso, però, si ha troppa fretta di intraprendere i processi che portano al dimagrimento, perdendo di vista la nostra novità, il prodotto dei nove mesi di pancione: il tuo bambino. Non lasciarti prendere dalle tue ansie, dalle tue paure e dalle tue preoccupazioni quando sai che prima di tutto viene il tuo bambino. Il periodo post parto non è dei migliori per intraprendere una [dieta](#), andrebbe solo a scapito del tuo bambino.

Subito dopo il parto sarai alle prese con l'allattamento e, di certo, non è il periodo migliore per cominciare un regime alimentare piuttosto duro che porti al dimagrimento. Il fisico, infatti, esercita uno sforzo notevole per l'allattamento e necessita, oltre che di [energia](#), anche di quantità relativamente abbondanti di specifici [nutrienti](#), come [proteine](#), ferro, calcio, acidi [grassi](#) polinsaturi. Quindi, per il bene del tuo bambino, potrai cominciare la [dieta](#) a partire dal decimo mese post-gravidanza.

Per [dimagrire](#), devi mangiare in modo sano e leggero e devi variare nella dieta: per dare il buon esempio al tuo bambino, prepara un primo, un secondo e un contorno. Mangia con calma, ricordando che la prima digestione avviene in bocca. Cerca di mangiare più volte al giorno ma in piccole quantità: avrai un senso maggiore di sazietà. Accompagna il tutto con acqua: bere è importante perché, oltre a contribuire il senso di sazietà, depura l'organismo dalle scorie. Non perdere di vista frutta e verdura, le vitamine sono indispensabili per orientare nella giusta direzione la tua [dieta](#).

Per attività fisica non si intende solo palestra ma anche semplici passeggiate: porta a spasso con il passeggino il tuo bambino, farà bene ad entrambi. Spingere il carrozino non è da poco (30 minuti al giorno se puoi).

Ogni tanto, concediti qualche peccato di gola, in modo da non sentire la pesante noia e angoscia generata dalla dieta.

Nella dieta non contano solo il piano alimentare e l'attività fisica: il riposo e, quindi, il **sonno** sono molto importanti. Dormi almeno otto ore: durante le fasi di sonno profondo viene rilasciata la leptina, un ormone che ordina al cervello di provare la sensazione di sazietà. Quando ci si sveglia la sensazione di fame viene avvertita in misura normale.

Per ultimo, ricordati che ora, qualsiasi cosa tu faccia devi darne conto al tuo bambino: è lui a risentirne di tutto. Evita, perciò, che sia lui ad abituarsi a te: sei tu che devi modellare tutte le tue abitudini e il tuo stile di vita sulle sue esigenze. Il piccolo innanzitutto!

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

