

Kako zadržati liniju nakon porođaja?



Ana Vučković
viši dijetetičar-nutricionista
065/626 8000



Daliborka Janić
dipl. psiholog, konsultant
zdravije ishrane,
MAV tehničar
eternity@verat.net
daliborka.janic@life-vita.net

Čak i žene čija su deca već velika, a koje su i nakon porođaja zadržale kilažu stečenu u trudnoći mogu vratiti svoje obime u struku, grudima, bokovima i butinama na normalu.

Ishrana je nesumnjivo jedan od najvažnijih spoljnih činilaca koji uslovljavaju dobro ili loše zdravlje trudnice i ploda. Za vreme trudnoće potrebe ženskog organizma za hranom se menjaju, pri čemu ne treba ići u krajnosti, što znači da ne treba uzimati prekomerne količine, ali je pogrešno i izgladnjivanje. **Nikako ne smete držati dijetu samoinicijativno i bez savetovanja sa lekarom i nutricionistom!**

„Dobre“ i „loše“ namirnice

Izbalansirana ishrana od samog početka trudnoće omogućiće vam da ne dobijete više kilograma nego sto je potrebno, a da sa druge strane unesete dovoljno hranljivih materija za vas i vašu bebu.

Žitarice i proizvodi su obavezne namirnice u va-

šoj trudnoći. Hleb i proizvode od belog brašna zamenite hlebom od crnog ili integralnog brašna obogaćene dodacima, npr. sojom.

Mleko i mlečni proizvodi su obavezna stavka vašeg jelovnika, jer sadrže esencijalne sastojke: kalcijum i fosfor (bitne za rast tkiva i funkciju ćelija), vitamine A, E i B kompleksa.

Jaja su veoma bogat izvor neophodnih hranljivih materija. Povrće je jako bitno u ishrani trudnice, jer je odličan izvor biljnih vlakana, vitamina i minerala. Preporučuju se dve do tri porcije dnevno u vidu svežih salata, ali takođe i kao jelo u vidu variva.

Voće i sveže cežene voćne sokove, nosioce vitamina, biljnih vlakana i prirodnih antioksidanasa, uzimajte kao užinu, minimum 300g dnevno.

Zgodna i nakon porođaja

Nakon porođaja, mama treba da brine i o novorođenčetu i o sebi. To se uz puno ljubavi i strpljenja odvija prirodno. Nije redak slučaj da se nakon porođaja mami zalepi 5, 10, 20kg i ako se ne vodi računa o ishrani i o vežbanju, telo se, nažalost, deformiše. O nezadovoljstvu svojim izgledom koje se tad javlja može se napisati

Kristina H. je imala samo jedan cilj na pameti kada je počela sa programom zdravog mršavljenja: „Zaista sam želela da smršam“, kaže ona. „Povećana energija i poboljšano zdravlje su bili fantastični dodatni efekti“, kaže majka troje dece, „ali moji glavni prioritet je da promenim svoje telo.“ Kao konobarica, Kristina je bila stalno u pokretu na poslu. „Po ceo dan sam trčala oko“, objašnjava. Ali da bi dobila telo koje želi, Kristini je bilo potrebno više hranljivih materija. „Bilo je potrebno jedino da radim sve što mi moj asistent na programu mršavljenja kaže.“ Kada sam počela sa programom uz pomoc moje prijateljice, seća se Kristina, moja figura je počela da izgleda sjajno – ne previše mršavo, nego upravo kako I treba I vitko. Bila sam tako uzbuđena! I Kristina nije bila jedina koja je primećivala. „Svi su želeli da znaju šta sam radila da izgledam tako dobro.“ Moj recept za uspeh: „Radite jednu po jednu stvar dnevno i postići ćete cilj pre nego što budete svesni.“ „Nisam nikada zamišljala da mogu ovako da izgledam. A fenomenalno je!!!!“ Evo kako:

- Pratite svakodnevno svoj program tako što ćete unapred osmisliti gde i kada ćete jesti svoje užine ili niskokalorični obrok.
- Pokazujte svima svoje rezultate – pozitivan odgovor koji dobijete će vam pomoći u motivaciji.

Pre: 81,5 kg
Posle: 61 kg
Izgubila: 20,5 kg

čitav roman. Sjajna je činjenica da se i takav višak kilograma može na prirodan i zdrav način regulisati i dovesti na onu brojku od pre, da izgledate kao pre nego što ste se porodili

**KUPON
za gratis konsultaciju**

programa zdravijeg mršavljenja i gubljenja celulita

- za mame koje žele da skinu masne naslage sa stomaka
 - za devojke koje imaju višak kg
 - za dame i muškarce koji žele da budu fit, zgodni i da se zdravije hrane
- na sajtu www.life-vita.net popuniti formular ili se javiti na tel. **063/10-333-60**

**LEPE I ZGODNE
mame**