Creșterea în greutate în timpul sarcinii este sănătoasă pentru tine și bebelușul tău, însă atunci când vrei să slăbești rapid după naștere, este important să urmezi câteva sfaturi cu privire la alimentația sănătoasă ce te ajută să scapi mai ușor de kilogramele în plus.

Cele mai multe femei iau în greutate între 11 și 15 kg în timpul sarcinii, iar slăbitul după naștere poate fi ușurat sau îngreunat de modul în care te hrănești în cele 9 luni. Evită mâncărurile prăjite în ulei, băuturile îndulcite artificial și acidulate, pentru a nu crea depozite de grăsime greu de eliminat după sarcină. Bazează-ți alimentația din timpul sarcinii pe cele mai hrănitoare și mai sănătoase alimente.

Fructe și legume proaspete

Fructele și legumele îți asigură o creștere în greutate fără probleme de sănătate, dar și vitaminele și mineralele necesare ție și bebelusului în timpul sarcinii.

Fasolea și spanacul conțin necesarul de fier, iar un măr zilnic glucide naturale și antioxidanți. Evită însă germenii cruzi în timpul sarcinii, deoarece pot conține bacterii periculoase.**Pește**Carn ea slabă, de pui sau de vită, este recomandată de nutriționiști în timpul sarcinii, dar și peștele în

cantități limitate este foarte important pentru buna funcționare a corpului. Evită peștele oceanic ce poate avea un conținut ridicat de mercur, dar mănâncă somon, sardine și ton, maxim 340g pe săptămână, în 2-3 porții. În afară de proteinele sănătoase, peștele îți oferă grăsimi monosaturate care îți mențin metabolismul în formă.

Cereale integrale

Pe timpul sarcinii, ca să nu te îngrași prea mult și să nu ai probleme mai târziu, când vrei să slăbești, asigură-te că introduci în alimentația ta carbohidrați cât mai complecși. Renunță la pâinea albă și înlocuiește-o cu pâine din cereale integrale și alege întotdeauna pastele obținute din cereale integrale și orezul sălbatic, mai hrănitor și mai sănătos decât cel alb, decorticat.

Lactate pasteurizate cu conținut scăzut de grăsime

Nutriționiștii recomandă produsele lactate pasteurizate pentru siguranța ta și a bebelușului în timpul sarcinii, iar cele cu conținut scăzut de grăsime îți oferă calciul necesar fără să te încarce cu calorii inutile ce se pot transfoma în depozite de grăsime permanente.

Cafea sau ceai verdeC

ofeina este admisă în timpul sarcinii în cantitate moderată și te poate menține activă astfel încât să nu devii sedentară nici în timpul sarcinii, nici după. Cantitatea maximă recomandată este de 200mg cofeină pe zi, pe care o poți depăși ușor dacă bei mai mult de o ceașcă de cafea și una de ceai verde pe zi. Nu uită și de cofeina din ciocolată, prezentă în procent mai mare în ciocolată cu conținut ridicat de cacao.

Cum slăbești rapid după naștere

În timpul sarcinii contează foarte mult și când mănânci, nu doar ce mănânci. Încearcă să micșorezi cele 3 mese zilnice și să adaugi încă 2-3 gustări de-a lungul zilei. Mâncând mai puțin, la fiecare 3 ore, asiguri corpului mai multă energie și stimulezi metabolismul astfel încât creșterea în greutate poate fi eliminată mai ușor după naștere.Alăptarea, mișcarea și somnul joacă un rol la fel de important în scaderea în greutate după sarcină. Încearcă să faci cel puțin o plimbare de 15 minute pe zi și să dormi atunci când ai ocazia, odată cu bebelușul tău.

** sursa : eva.ro