

EMAG
Pampers Active Baby
havi pelenkacsomagok
minden méret

GIANT PACK
Pampers
active baby
3-180

39 Ft /db-tól
6.990 Ft /csomag
13.900 Ft/esomag

Pampers
» megnézem

hirdetés



Szakértők

Programajánló

Szolgáltatások

Munkaközvetítő

Kisokos

Kalkulátorok

Fogantatás

Terhesség

Baba

Gyerekevelés

TB, pénzügyek

Életmód, egészség

Szabadió

Receptek

Családinaptár
WEBSHOP

hirdetés

MINDEN
LEVEGŐVÉTEL SZÁMÍT

GYORS HATÁS

6 ÉVES KORTÓL ADHATÓ

Tudjon meg többet!



SAHU.RHIN:19.09.0357e (2020.01.13.)

Családinet.hu hírek • Életmód • Egészség

5 hasznos ötlet, hogy a szülés után formába lendülj

Kispálné Simon Zsuzsanna • 2020-01-30 14:28

Szólj hozzá!

Küldés e-mailben

A terhesség alatt legtöbbször egy kicsit elengedjük a gyeplőt, egy kicsit lazábban vesszük az étkezést, a mozgást, és aztán egyszer csak azt vesszük észre, hogy a kicsi már nincs a hasunkban, rajtunk mégis nem 1-2-3 kg plusz súly maradt. Így jártam én is, aki kb. 25 plusz kilóval fejezte be a terhességet. Büszke vagyok rá? Nagyon nem...



Leginkább azért, mert egy életen át viselni fogom a nyomait a hirtelen a hízásnak. Természetesen azóta tettem érte, hogy ezek a kilók mind egy szálal eltűnjenek. Méghozzá olyan sikerrel, hogy azóta az induláshoz képest is már 5 kiló mínuszban járok. Az utóbbi 2 évben így 25 kilót híztam és 30-at fogytam, úgyhogy igaz, hogy nem vagyok táplálkozási tanácsadó vagy edző, de van 1-2 bevált tippem, hogy mit kell tenni ahhoz, hogy a végeredmény hatásos legyen. Ha érdekelnek ezek a tippek, tarts velem, hátha valamelyik neked is beválik. :)

Aki valamelyik közösségi platformon (Instagramon vagy Facebookon) követ, az tudhatja, hogy a Szegedi Tudományegyetemen most voltam 1. éves az egészségfejlesztő

AKÁR 100 000 FT
ÉRTÉKŰ UTALVÁNYT IS
NYERHETTEK!

ERSTE Bank

Érdekel

hirdetés

FOGAMZAS.COM
Tudás alapú családtervezés

ÁLLÍTSD ÖSSZE MAGADNAK
A TÖKÉLETES NAPTÁRT!

mentálhigiénikus szakon, ami nekem nagyon sok hasznos tudást adott ahhoz, hogy a fent említett problémát egészséges keretek között tudjam orvosolni. Tehát ezek nagyon egyszerű és banális tippek lesznek, amik az egyetemen tanultakból és a saját tapasztalataimból tevődnek össze.

1. Szoptatás

Ha tudsz szoptatni, akkor mindenképp szoptass! Nagyon fontos ez a babád szempontjából is, de én ezt most nem részletezném, hogy miért, most önző módon saját magad miatt mondom. Talán te is hallottad, hogy **a szoptatással átlag 500-700 kalória ég el egy nap. Ha semmi mást nem csinálsz, csak nem zabálsz és közben szoptatsz, akkor alaphangon is hetente elégetsz 3500 kalóriát, ami barátok közt is közel fél kiló súlyvesztésnek felel meg.** Velem pontosan ez történt. 7 hónapig a mozgás közelébe nem mentem (nem lustaságból) és főleg nem diétáztam, de így is a 7 hónap alatt 14 kiló erőlködés nélkül, észrevétlenül tűnt el.

2. Étkezés

Viszont mikor Izabella már kevesebbet szopizott és több szilárdat evett, akkor én is belefogtam a diétába, hogy a maradék súlyfelesleg is eltűnjön. Azzal kezdtem, hogy **letisztítottam az étrendemet. A cukros dolgokkal** addig sem volt gond, mivel ahogy megszületett Izabella, már nem voltam kívánós, ahogy előtte sem voltam. Most annyit tettem, hogy stabilizáltam az étkezéseimet, hogy **meglegyen a napi 3-4 étkezés** (többet nem tudok enni), mivel össze-vissza időpontokban ettem és sajnos sokszor a vacsora volt a főétkezés, ami nem a legalkalmasabb dolog. Emellett, mivel pont nyár volt, **sokkal több zöldséget** tudtam fogyasztani, így azokat még nagyobb számban vezettem be a napjaimba. **Gyümölcsöt csak mértékkel ettem** akkor is, és csak délelőtt, mert oké hogy egészséges, de akkor is sok bennük a cukor, ami bizony a fogyáshoz továbbra sem a barátja. Mivel észrevettem, hogy **a testem nagyon nem jól reagál a szénhidrátra** (értsd: minél többet eszem belőle, annál többet kívánok), így azt nem drasztikusan, de lecsökkentettem. Vacsorára már nem is eszem olyat, ami szénhidrát hangsúlyos étel. És igen, elkezdtem számolni a kalóriákat és bizony **étkezési naplót is vezettem.** Pepecselős, tudom, de valamit valamiért. Egyébként nem kell hónapokig írni meg méricskéljni, csak amíg megtanulod, hogy kb. miben miből mennyi van és az mikor fér bele. Az étkezésem alapelvei röviden ezek voltak.

Ez egy átlagos nap 4 étkezése:



3. Mozgás

A cikk a hirdetés alatt folytatódik.



hirdetés

hirdetés

Legfrissebb

Legolvasottabb

Barátkozás a matekkal: így készíthetsz játékos számológépet

Sokszor nézegetek külföldi oldalakat, olvastam cikkeket is róla, hogy mennyire szuper kreatívan tudják ...

39 másodpercenként megöl egy gyereket az elfelejtett gyilkos

A tüdőgyulladás megelőzhető és kezelhető, tavaly mégis 800 ezer kisgyerek halt bele.

Ma éjfélig kérvényezhető, hogy a gyerek még egy évet az óvodában maradjon

Akinek még nincs szakértői véleménye a pedagógiai szakszolgálattól, január 31-ig adhatja postára a kérelmét.

TOVÁBBI CIKKEK A KATEGÓRIÁBÓL

39 másodpercenként megöl egy gyereket az elfelejtett gyilkos

A tüdőgyulladás megelőzhető és kezelhető, tavaly mégis 800 ezer kisgyerek halt bele.

Viszlát visszer! A nagy visszer kiskocok

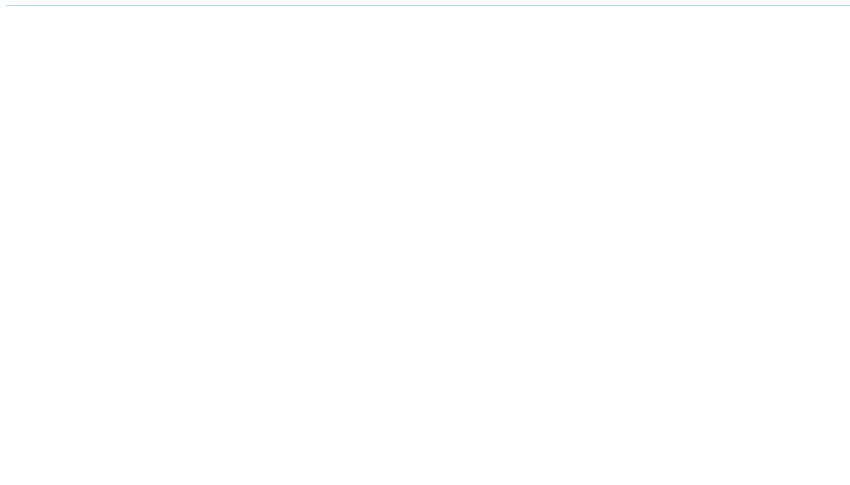
Hazánk lakosságának 20-30 százalékát érinti a visszerbetegség. Ha téged is érint ...

Milyen szembetegségeket okozhat az elhízás?

Az elhízottak aránya jelenleg Európában a felnőtt lakosság körében Magyarországon ...



hirdetés



hirdetés

Nagyjából mikor már 2 hete diétáztam, óvatosan elkezdtem mozogni is. **Először csak könnyű itthoni tornát, jógát csináltam, majd futni is elkezdtem.** Ezek a mai napig kitartanak. Konditerembe nem mentem vissza, mióta Izabella megszületett és számomra ez nem is férne már bele az életembe, hogy heti 3-4 alkalommal elmenjek mellőle, és persze Ricsi mellől 2 órára. Így is olyan kevés időt tudunk együtt tölteni. Főleg úgy, hogy tudok akkor is mozogni, ha velem vannak. Win-win helyzet. Egyszerűen csak **nekem fontosabb az együtt töltött idő, mint az, hogy konditerembe járjak** (bármennyire is imádtam ott edzeni). Viszont ez csak az én SZUBJEKTÍV véleményem, és ha te tudsz rá áldozni ennyi időt, akkor hajrá!

Futni is úgy járunk, hogy olyan futópályát kerestünk, ami egyben van a játszótérrel, és amíg én futok, addig Ricsi játszik Izabellával, aztán csere. Minden körnél integetünk is egymásnak. A legtöbbet mégis inkább itthon tornázom. Nagyjából minden nap 40-50 percet. Mielőtt reggel felébredne Izabella, vagy a délutáni alvásakor elindítok egy Youtube videót, és arra mozgok. A kedvenceim Palkó Noémi és Rubint Réka, de szoktam jógás videókat is keresni. Ha pedig nem indítok el semmit, akkor a Pinteresten keresek edzés ötleteket. Nézzétek meg Kayla Itsines BBG programját, nagyon hatásos és nem kell hozzá sok eszköz se. Ezzel csak azt akarom mondani, ha te is hozzám hasonlóan ragaszkodsz a családi együttléthez, akkor kreatívan mindent meg lehet oldani, mint ahogy mi is tesszük.

4. Folyadékfogyasztás

Amikor megszületett Izabella, és elkezdtem szoptatni, akkor éreztem meg igazán, hogy milyen fontos az ivás. Állandóan szomjas voltam és minden alkalommal, amikor megindult a tejelövellés, majd megfulladtam hirtelen a szomjúságtól. Így gyorsan megtanultam, hogy vizet kell tartani az ágy mellett, és ahogy elkezdtem szoptatni, egyből megittam 1 pohárral. Mondják, hogy ilyenkor 1 literrel több folyadékot kell fogyasztani, de ez nekem biztos legalább 2-vel több volt. **Átlag legalább napi 4 liter. Ebből 1 liter az ízesítetlen szálás gyümölcs tea volt, a többi tisztított víz.**

Én nem fogyasztottam a más nők által annyira javasolt gyümölcsleveket, mint pl. a baracklé. Nem is hiszek a tejserkentő hatásukban, és nem is lett volna rá szükségem. Amúgy sem gondolnám, hogy decinként 11 gramm szénhidrátra (aminek jelentős része cukor) szüksége lett volna a szervezetemnek. Ami azt illeti, ha mind az 1 litert megittam volna, az pont annyi kalória lett volna, mint amennyit elveszítettem a szoptatással... Most már 2 hete nem szopizik Izabella, de ezt a folyadékfogyasztást továbbra is tartom. Annyi változtatással, hogy napi min. 3 liter folyadékot iszom, amiből 1 liter az ízesítetlen gyümölcs tea, 1 bögre jázminos zöld tea, a többi tisztított víz. Figyelj te is a folyadékfogyasztásodra, mert a szervezetednek nagy szüksége van a vízre (nem az üres kalóriákra az üdítőkből). Ha nem kap elég vizet, akkor az anyagcsere se nagyon működik, ami maga után vonja azt is, hogy nem fogsz fogyni.

5. Mentális blokkok feloldása

Tedd rendbe a fejedben a dolgokat. Tudom hogy ez nem testi dolog, de hidd el, hogy a fogyást nagyban tudják hátráltatni a különböző mentális blokkok. Kezdve azzal, hogy ha te is többet híztál a kellesnél vagy gyenge a kötőszöveted és begyűjtöttél néhány striát, esetleg még egy császármetszéses heged is van, akkor bizony **a bőröd soha nem lesz már a régi és ezt nehéz egy nőnek megélni.** Persze sokat lehet javítani rajta, de a legegyszerűbb, ha elfogadod, hisz rengeteg más nőnek is van. Ez már nem az általános iskola, itt senki nem fog csúfolni amiatt, hogy nem vagy tökéletes. Főleg, hogy jobb esetben olyan közelről, ahonnan látszódnak ezek a hibák, csak a párod fog látni, ő meg nem gondolná hogy bármi megjegyzést tenne.

A másik dolog, amit a fejedben helyre kell tenni, hogy már nem olyan minden, mint a gyerek előtt. Nem lehet bármikor bárhová elmenni a „nekem jár az énidő” felkiáltással, mert ha így gondolkodsz, akkor nem biztos, hogy itt az ideje még a gyerekvállalásnak,

A legszebb gyerekuhát a legbarátságosabban?



Ez a specialitásunk!

hirdetés

Akciókkal vár a megújult KIDSFOCUS fejlesztő játékshop!



hirdetés

LEGFRISSEBB HOZZÁSZÓLÁSOK

Cikk kommentek:

csaladinet: Kedves Játékosaink! Lezárult a nyereményjáték, megtartottuk a sorsolást, a szerencsés nyerteseket - ...

lipoczi.agi: Ez jó :) Valszeg még ma lesz alkalmam kipróbálni. Azt hiszem el fogja nevetni :)

BalazsCsdr: Napjainkra a világ jelentős részén az elhízás valóban járványszerű méreteket öltött. Számos országban ...

csaladinet: Kedves Játékosaink! Lezárult a nyereményjáték, megtartottuk a sorsolást, a szerencsés nyerteseket - ...

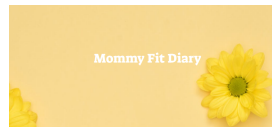
csaladinet: Kedves Játékosaink! Lezárult a nyereményjáték, megtartottuk a sorsolást, a szerencsés nyerteseket - akik ...

talán majd később, ha félre tudod tenni egy időre ezt a hozzáállást. Amikor a közösségi médiában látom, hogy anyák büszkén kiírják, hogy ők rendszeresen elmennek szórakozni vagy ide-oda a pici gyerekük mellől, mert az nekik JÁR (ettől a szótól amúgy is rosszul vagyok...), akkor azért elkerekedik a szemem és kicsit elszomorodok. Én elfogadom, hogy ha valaki úgy gondolja, hogy az élete nem kell, hogy akörül forogjon, hogy ő anya. Elfogadom, de attól még nagyon nem értek egyet. Az élet 99%-át lehet egy kis változtatással úgy folytatni, mint volt, de valamit bizony nem. Legalábbis egy ideig biztosan nem. **Eljön majd még az „énidő” ideje is, most a „miidőnek” van a helye. Ha ezt elfogadod és nem akarsz görcsösen ragaszkodni a korábbi életedhez, akkor sok stressztől megkíméled magad,** ami tudjuk, hogy nem szolgálja az egészséget.

Hirtelenjében ezek voltak a számomra legfontosabb dolgok, amik ahhoz kellett, hogy végre vállalhatóan érezzem magam a testemben. Azt nem mondom, hogy teljesen oké minden, mert olyan pillanat sosem jön el egy nőnek. ;) És hát ne is jöjjön el, mert akkor nem lesz cél, ami előre vigyen az életben. Remélem, hasznosnak tartottátok ezt a rövid listát. Az Instagramon megtalálsz @mommy.fit.diary néven, ahová gyakran teszek fel képeket, recepteket felnőtteknek és gyerekeknek is.

Forrás: [Mommy Fit Diary](#)

Kép: [MabelAmber / pixabay](#)



Kapcsolódó cikkeink:

- ▶ [Segítség! Ki ez a tükörben az én kisbabámmal? - Testi változások szülés után](#)
- ▶ [Tényleg fogyaszt a szoptatás?](#)
- ▶ [A kiegyensúlyozott táplálkozás 7 szabálya](#)
- ▶ [Celebdiéta szoptatás idején?! - Szoptatós édesanyák táplálkozása](#)



Tetszik Megosztás 2 embernek tetszik. [Regisztrálj](#), hogy megnézd, mi tetszik az ismerősaidnek

f MEGOSZTOM A FACEBOOKON!

◀ Milyen szembetegségeket okozhat az elhízás?

39 másodpercenként megöl egy gyereket az elfelejtett gyilkos ▶

Közösségi hozzászólások:

0 hozzászólás

Rendezés: **Legrégebbi**

Hozzászólás írása...

Facebook Hozzászólások modul

Csak bejelentkezett felhasználók írhatnak hozzászólást!

Felhasználónév: