**Як схуднути після пологів**

„Успіх любої справи залежить від постійності мети”

*Народне*

Якщо ожиріння не досягло четвертого ступеня ожиріння, ми не радимо вдаватися до будь-яких інших заходів для схуднення, окрім збільшення фізичних навантажень, поки ви годуєте дитину грудьми. Бо зазвичай це позначається порушенням в обміні речовин як дитяти, так і мами.

Будьте особливо обережними у період годування з БАДами (біологічно активними добавками). Більшість з них має чимало протипоказань, і їх прийом може досить серйозно позначитися на здоров'ї як дитини, так і вашому.

Організм готовий ефективно співпрацювати з вами у позбавленні від зайвих кілограмів зазвичай через один-три місяці після завершення годування грудьми. Тоді будуть доречні всі методи, які знайде корисними ваш лікар.

Що стосується фізичних навантажень, то вони мають бути погоджені з вашим акушером-гінекологом. Наявність у процесі вагітності різних відхилень, або пошкодження статевих шляхів під час пологів, як і кесаревий розтин, вимагають спеціального підходу до вибору вправ.

Загальні ж рекомендації такі. Аби заощадити час на спортзалі, гуляйте з немовлям не на балконі, а в парках, в скверах, по вулицях. Користуйтеся "кенгурушкою", поки дитя маленьке. Коли ж воно почне вчитися ходити – грайтеся в "доганялки", бігайте, стрибайте, робіть зарядку «на двох» і просто радійте життю разом з ним.

Обновки в одязі поліпшать настрій і створять додаткову мотивацію до схуднення, що вже само по собі прискорить появу бажаних результатів.

*НАДІЯ БУРМАКА*