

9 срещу 9 месеца

ВЪВ ФОРМА СЛЕД БРЕМЕННОСТТА - МИСИЯ ВЪЗМОЖНА

Коя съм аз?

Rayna Stoyanova MD



Бременността 40 седмици чудо!

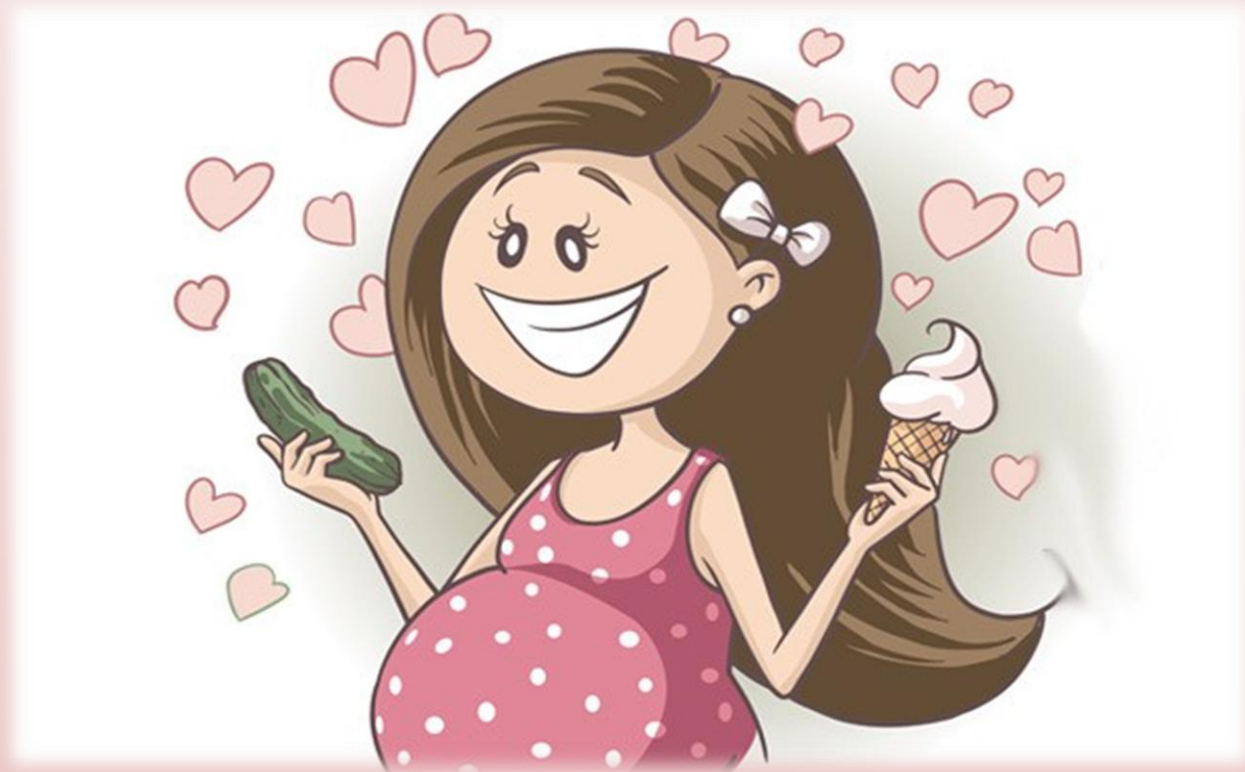


Килограмите качени през бременността

- За всичките 9 месеца от бременността жената трябва да качи около 10-12 кг.
- Смята се, че след 30-та седмици от бременността жените повишават теглото си с около 50 грама на ден, с 300-400 грама на седмица и с не повече от 2 килограма на месец.
- През последните 3 месеца от бременността ежеседмичната промяна в теглото не трябва да превишава 22 грама на всеки 10 сантиметра от ръста на жената. Това означава, че при ръст от 150 сантиметра жената не трябва да качва повече от 330 грама за седмица, при ръст от 160 сантиметра – 352 грама, а при ръст от 180 см – 400 грама.



НЕ ЯЖ ЗА ДВАМА !



ЗЛАТНАТА СРЕДА Е 11 КГ !

- Приблизително са разпределени по следния начин:
 - дете – 3- 3, 300 грама;
 - матка – 900 грама;
 - плацента – 400 грама;
 - околоплодната течност – 900 грама;
 - увеличен обем на циркулиращата кръв – 1200 грама;
 - млечни жлези – 500 грама;
 - мастна тъкан – 2200 грама;
 - тъканна течност – 2700 грама;



9 срещу 9 месеца



- БАВНО!

Бързите диети не работят в дългосрочен план.

А суперамбициозните фитнес програми са най-лесният начин да се...
провалиш.

- Посетете специалист.

Подходете умно!

9 срещу 9 месеца



- Кърмете!
- Кърменето може да ви помогне да се възстановите по-бързо от раждането. То стимулира хормони, които помагат на матката да се контрахира и да се върне във формата и размерите си от преди бременността.
- Кърменето също така помага да се предпазите от следродилни кръвоизливи. Кърменето може да ви помогне и да губите от теглото си, без да спазвате диети.
- Продължавайте да кърмите колкото можете! Всъщност това е идеалното време да започнете план за смъкване на килограми, тъй като лактацията повишава мобилизацията на мастните депа от ханша и бедрата.

9 срещу 9 месеца

Разхождай се!



9 срещу 9 месеца

- **Наспивай се!** Липсата на сън води до хормонален дисбаланс, който не допринася за загубата на килограми.



Нямате оправдания!



**THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION**

