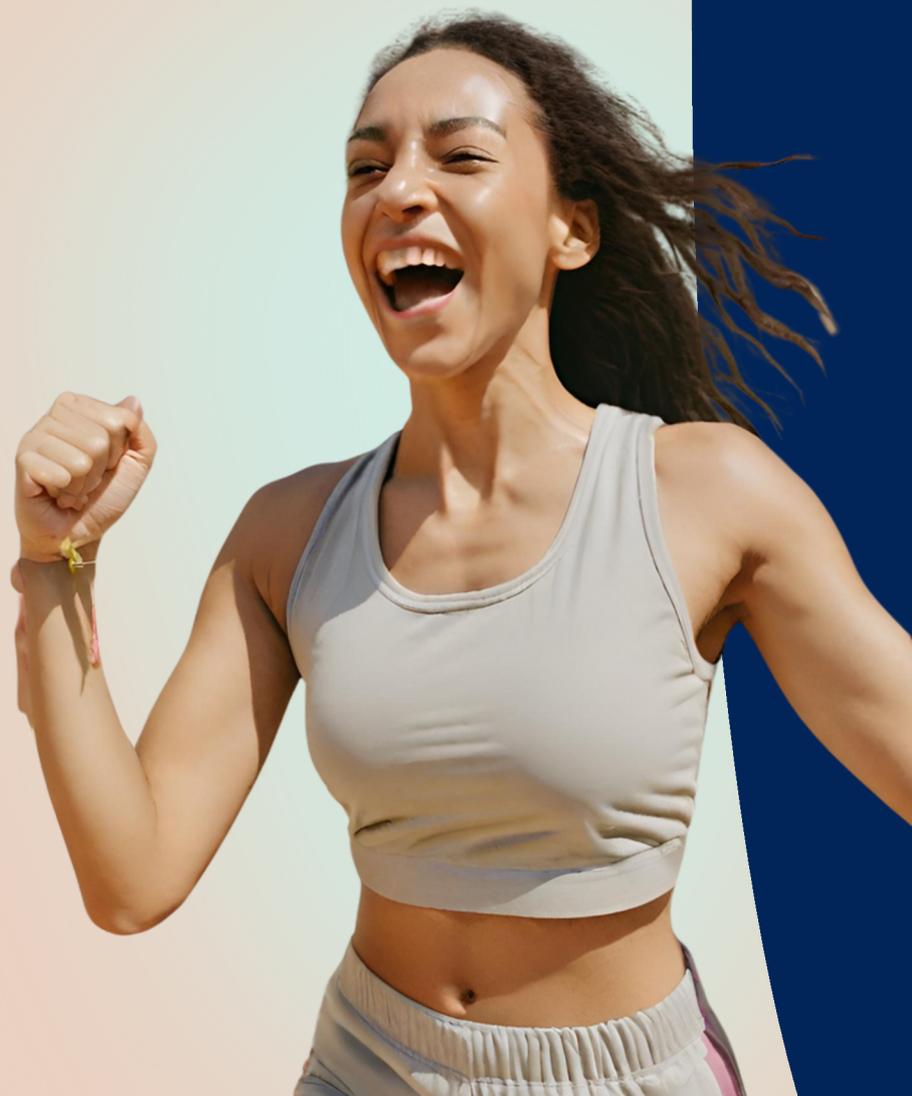


**5 MANEIRAS**

**DE SE LIVRAR DA  
GORDURA PÓS-PARTO**



# LEIA ATENTAMENTE

## **Isenção de Responsabilidade**

Este relatório foi escrito para fornecer informações que o ajudarão a perder a gordura pós-parto. Todos os esforços foram feitos para tornar este relatório o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros de tipografia ou conteúdo. Além disso, este relatório contém informações sobre a perda rápida de gordura pós-parto apenas até a data de publicação. Portanto, este relatório deve ser utilizado como um guia, não como a fonte definitiva para perder gordura pós-parto rapidamente.

O objetivo deste relatório é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste relatório sejam totalmente completas e não serão responsáveis por erros ou omissões. O autor e o editor não terão responsabilidade nem responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado ser causado direta ou indiretamente por este relatório. Se você não deseja ser vinculado ao acima exposto, por favor, devolva este relatório para obter um reembolso integral.

# LEIA ATENTAMENTE

Direitos Autorais © 2011 - Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste relatório pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma sem a permissão por escrito do autor, exceto pela inclusão de citações breves em uma resenha.

Nota: Este e-book é otimizado para visualização em tela de computador, mas também está organizado para que você possa imprimi-lo e montá-lo como um livro. Como o texto é otimizado para visualização em tela, o tamanho da fonte é maior do que o de livros impressos comuns.





# 01- AMAMENTAÇÃO





Muitas mulheres que deram à luz recentemente estão sempre interessadas em tentar perder algum peso extra que tradicionalmente acompanha o parto.

O que muitas dessas mulheres não percebem completamente é o fato de que a amamentação não apenas ajuda a fornecer ao bebê vitaminas e nutrientes essenciais, mas também pode auxiliar no processo de perda de peso.

Por exemplo, a mãe média utilizará entre 500 calorias e 800 calorias por dia para produzir leite para o bebê. Não apenas o bebê receberá a saúde e a nutrição de que precisa, mas isso também pode permitir que uma mulher perca a gordura pós-parto mais rapidamente.

Como você provavelmente já pode imaginar, é muito mais fácil dizer que ir à academia e reduzir a quantidade de comida necessária é o caminho mais fácil

para perder peso. Isso dito, não é realmente uma opção prática para muitas mães de primeira viagem. Há muitas responsabilidades associadas ao cuidado de um bebê que exigem muita atenção e esforço.





Certamente, não há nada de errado em tentar comer alimentos saudáveis e se envolver em algum tipo de exercício regularmente. No entanto, o ponto é que a amamentação pode realmente intensificar os esforços de uma nova mãe para perder peso.

Lembre-se, como mencionado há um momento, entre 500 e 800 calorias são frequentemente consumidas diariamente no processo de criar o leite que será alimentado ao bebê.

Algo que muitas mães de primeira viagem frequentemente fazem é tentar interagir com outras mães que se encontram lidando com uma variedade de desafios semelhantes. Um desses desafios é perder parte do peso extra adquirido durante a gravidez.

As mulheres muitas vezes acham mais fácil perder peso quando podem compartilhar suas experiências e ansiedades com outras mulheres e se apoiar mutuamente durante o processo de eliminar os quilos extras ganhos durante a gravidez.





Nesse sentido, a amamentação é uma ferramenta maravilhosa, pois realmente não requer esforço extra. É algo que acontece naturalmente. Além da amamentação, fazer caminhadas e esforçar-se para comer alimentos com baixo teor de gordura pode realmente começar a fazer diferença.

Como sempre, em caso de dúvida, consulte seu médico para garantir que você esteja fazendo o melhor para sua saúde e a do seu novo bebê.





# 02 - BEBA MUITA ÁGUA





Beber bastante água é mais uma coisa que pode ajudar drasticamente uma nova mãe a perder peso. Como isso é possível? E, sendo realista, quanto peso pode ser realmente perdido usando esse método? Vamos aprofundar esse assunto.

A primeira coisa que você precisa entender é que a água não contém calorias absolutamente. Não estamos falando sobre água especial que você pode comprar em um supermercado e que contenha açúcar ou outros aditivos que contenham calorias.

A água à qual estamos nos referindo é a água básica que pode vir diretamente da torneira. Você pode estar se perguntando por que é significativo que a água não tenha calorias.

Quando você para e pensa sobre isso, todos nós precisamos beber algo. Por que beber uma bebida que contém calorias se o seu objetivo é perder a gordura pós-parto? A maioria esmagadora dos estudos médicos sugeriu fortemente que a maioria das pessoas obterá toda a

hidratação de que precisam a partir da água. Não é necessário beber refrigerantes açucarados para se hidratar.





Isso levanta a questão de saber se o refrigerante diet é uma alternativa adequada à água. Afinal, a quantidade de calorias contida no refrigerante diet pode ser extremamente baixa.

O que você precisa lembrar é que muitos cientistas concluíram que o seu corpo funciona melhor e é menos propenso a desenvolver problemas relacionados ao excesso de peso quando você bebe água.

Além disso, existem muitos adoçantes artificiais usados em vários tipos de refrigerantes. Isso poderia ter um impacto negativo em seu bebê, assumindo que você está amamentando.

Beber água não é suficiente. Você também precisa garantir que tenha o tipo de estilo de vida que o ajudará a perder peso e mantê-lo. Considerando o fato de que você é uma mãe relativamente nova, pode não ser realmente prático passar muito tempo na academia ou seguir cuidadosamente uma dieta muito detalhada.

No entanto, realmente ajuda se você puder fazer um pouco de exercício todos os dias. Isso pode ter um impacto dramático em sua capacidade de perder peso em conjunto com beber bastante água e comer porções razoáveis.





Na análise final, as mulheres que estão interessadas em perder peso após dar à luz um bebê precisam adotar uma abordagem multidimensional para resolver o problema.

Isso incluirá beber bastante água, fazer algum exercício e se alimentar bem. Fazendo todas essas coisas, você obterá resultados notáveis.





**03 -**

**ALIMENTE-SE BEM**





Em seguida, muitas mulheres que estão interessadas em perder a gordura pós-parto após dar à luz, às vezes, cometem o erro clássico de reduzir a quantidade de alimentos que consomem de maneira pouco saudável.

Em outras palavras, pode ser realmente contraproducente comer quantidades significativamente menores de comida se você estiver realmente interessada em perder peso.

A razão pela qual isso pode ser tão problemático é porque o seu corpo automaticamente perceberá que está sendo consumida uma quantidade anormalmente baixa de calorias. Isso geralmente resultará em uma situação em que o seu metabolismo desacelera.

Em essência, o corpo torna-se muito mais eficiente em processar as calorias que você consome e restringe a quantidade de calorias que são queimadas ao longo do dia.

O que isso basicamente significa para uma nova mãe é que ela não experimentará o tipo de perda de peso que está esperando.





Em seguida, muitas mulheres que estão interessadas em perder a gordura pós-parto após dar à luz, às vezes, cometem o erro clássico de reduzir a quantidade de alimentos que consomem de maneira pouco saudável.

Em outras palavras, pode ser realmente contraproducente comer quantidades significativamente menores de comida se você estiver realmente interessada em perder peso.

A razão pela qual isso pode ser tão problemático é porque o seu corpo automaticamente perceberá que está sendo consumida uma quantidade anormalmente baixa de calorias. Isso geralmente resultará em uma situação em que o seu metabolismo desacelera.

Em essência, o corpo torna-se muito mais eficiente em processar as calorias que você consome e restringe a quantidade de calorias que são queimadas ao longo do dia.





O que isso basicamente significa para uma nova mãe é que ela não experimentará o tipo de perda de peso que está esperando.

Ao reduzir muito a quantidade de alimentos consumidos, uma mulher que acabou de dar à luz não apenas pode estar afetando potencialmente a saúde de seu bebê – assumindo que ela está amamentando – mas também está criando uma situação em que o corpo não perderá tanto peso quanto ela pensa que perderá.

Outros inconvenientes associados à restrição da quantidade de calorias que você consome incluem sentir-se cansado, irritado e realmente não ter energia para realizar as atividades.

Isso também inclui não ter quantidades suficientes de energia para participar de exercícios razoáveis, que todos os especialistas em saúde concordam ser muito benéficos para perder peso.





A solução real em uma situação como essa é garantir que você esteja se alimentando bem. Isso não sugere que você deva comer muita comida junk ou se maltratar consumindo vastas quantidades de alimentos que realmente não têm nada a ver com garantir que você esteja obtendo calorias, vitaminas e minerais suficientes. A ideia aqui é, em vez disso, fornecer a si mesmo as calorias de que precisa, mas não uma quantidade excessiva de calorias.

Finalmente, certifique-se de se envolver em algum tipo de exercício regularmente. Isso pode ser algo tão simples quanto fazer caminhadas. O que poucas mães de primeira viagem percebem é que amamentar um bebê também pode ajudar a queimar até 800 calorias por dia.

Coma bem, faça algum exercício e considere amamentar seu bebê. Todas essas coisas ajudarão você a perder grande parte do peso extra que acumulou após o parto.





# 04- HOT YOGA





Já estou vendo as sobrancelhas levantadas! No entanto, você sabia que praticar hot yoga após a gravidez não só pode ajudar a melhorar sua perspectiva psicológica, mas também pode trazer muitos benefícios positivos para a saúde física.

Alguns desses benefícios positivos para a saúde física incluem a queima de gordura e a perda de peso.

Como você pode ou não saber, o yoga bikram – também conhecido como hot yoga – é um tipo de yoga que geralmente é praticado em um ambiente muito quente. Mais fundamentalmente, quando falamos de yoga, estamos nos referindo a uma série de movimentos que ajudam o corpo a desenvolver calma interna, o que pode ser realmente útil para a perspectiva mental, ao mesmo tempo em que auxilia no aumento da força e flexibilidade.

Quando você combina esses exercícios com um ambiente incrivelmente quente – geralmente em torno de 95° – você cria uma situação em que muitas calorias podem ser queimadas em um período relativamente curto de tempo.





Dito isso, também é importante entender que você precisará se concentrar em fazer outras coisas que ajudarão a perder a gordura pós-parto.

Algumas dessas outras coisas incluem garantir que você está se alimentando com alimentos saudáveis. Nunca tente se privar de comida. Seu corpo detectará isso e se tornará menos propenso a queimar calorias, entrando efetivamente em modo de economia.

Você também quer garantir que está realizando quantidades razoáveis de exercício cardiovascular. Embora seja verdade que o hot yoga elevará sua frequência cardíaca - não é realmente um substituto para fazer caminhadas frequentes que permitirão que seu coração receba algum bom exercício, ao mesmo tempo em que queima muitas calorias em excesso.





Não se esqueça de que é realmente importante trabalhar na sua postura para melhorar a imagem do seu corpo após a gravidez. O bikram yoga é uma maneira fenomenal não apenas de aprimorar sua postura e imagem corporal, mas também ajudará significativamente a reduzir a quantidade de ansiedade e estresse que você pode estar vivenciando em sua vida. Dar à luz um bebê, embora certamente uma experiência alegre, também pode criar muita ansiedade e estresse.

Você deve dedicar um tempo para focar na sua própria saúde e bem-estar.

Se você tiver alguma dúvida sobre se está saudável o suficiente para se envolver em qualquer tipo de atividade de yoga, certifique-se de falar com seu médico. Leva apenas um momento, mas ajuda a garantir que você não esteja fazendo nada que possa prejudicar você.





# 05 - RELAXAR





Por fim, há muitas mulheres que desejam tentar perder o peso extra que acumularam durante a gravidez praticamente da noite para o dia.

Embora seja compreensível que uma mulher queira se parecer com ela estava antes da gravidez o mais rápido possível, é importante que haja uma perspectiva realista sobre esse processo.

Afinal, leva aproximadamente 9 meses para ganhar o peso associado à gravidez. Você realmente acha que faz sentido presumir que a maior parte da gordura pós-parto pode ser perdida em nove dias ou menos? Claro que não!

Tente relaxar de verdade e encarar esse processo como algo que levará pelo menos dois meses. A razão pela qual você deseja encarar isso como um projeto de longo prazo decorre principalmente do fato de que mulheres que tentam perder peso rapidamente muitas vezes se sentem frustradas e chateadas com a aparente falta de progresso. Não é nem uma questão de não estarem progredindo – geralmente estão. Mas o progresso não é rápido o suficiente para atender às expectativas irrealistas que elas colocaram sobre si mesmas.





E não esqueçamos que você também está fazendo isso enquanto cuida de um recém-nascido. Uma das coisas mais fáceis que você pode fazer é estabelecer metas muito básicas e realistas para si mesma.

Se você não estabelecer metas, será muito fácil simplesmente se desviar e presumir que você não está realmente fazendo nenhum progresso, e sentir-se mais ansiosa e frustrada em relação ao processo de perder peso após dar à luz.

Muitos especialistas médicos indicam que perder aproximadamente 2 libras a cada sete dias é razoável para a maioria das mulheres.

Quando você faz as contas, isso equivale a perder aproximadamente 16 libras em dois meses. Embora isso possa não ser tanto peso quanto você gostaria de perder, você está estabelecendo uma meta realista. Se você perder mais peso do que isso, ótimo. Deveria significar que a gordura pós-parto está derretendo! Mas tente não se estressar com o processo. O que muitas mulheres deixam de perceber é que podem se tornar vítimas do que é chamado de "comer emocional" se se sentirem estressadas e ansiosas em relação ao processo de perda de peso.





Nenhuma mulher quer se encontrar em uma situação em que ela se sinta tão estressada e ansiosa a ponto de fazer exatamente aquilo que sabotará seus esforços – comer quantidades excessivas de comida.

Portanto, ao abordar esse processo, tente relaxar e perceber que levará algum tempo para perder essa gordura pós-parto.

