

Retrouver sa silhouette après une grossesse

Il est tout à fait normal d'avoir encore entre 3 et 6 kilos (pour certaines davantage!) à perdre après la grossesse : il s'agit des réserves produites par le corps en vue de l'allaitement.

Il faut à peu près autant de temps à une femme pour faire un bébé que pour perdre ses kilos de grossesse : environ neuf mois ! Alors respectez impérativement les conseils suivants et ne commencez jamais de régime avant les trois mois de bébé et seulement (c'est impératif) si vous n'allaitiez plus. L'allaitement dépensant des calories supplémentaires, un apport complémentaire est nécessaire. Ce qui ne signifie pas qu'il ne faut pas faire attention à son alimentation et manger n'importe quoi !

Le saviez-vous ?

A condition qu'il dure au moins 3 mois, l'allaitement, est la seule période de la vie pendant laquelle le corps brûle l'indélogeable graisse des cuisses ! Les études montrent que les femmes qui allaitent jusqu'à 10 semaines après l'accouchement perdent en moyenne 1 kilo de plus que celles qui ont arrêté d'allaiter après 10 jours.

Voici quelques conseils pour retrouver votre silhouette

- Ayez une alimentation variée et équilibrée en évitant les excès, diminuez le sucre rapide et les graisses.
- Evitez de grignoter entre les repas.
- Ménager votre corps et retrouver un rythme convenable : dormez et essayez de récupérer les heures de sommeil perdues pendant la grossesse ou l'arrivée de Bébé.
- Continuez à prendre les suppléments en vitamines et minéraux prescrits pendant la grossesse pendant au moins 3 mois, voire plus si vous allaitez. Ils sont indispensables pour remettre votre corps en forme.