

Come Poter Dimagrire In Gravidanza

LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:



Prima

Dopo

Nome: **Renate** Age: **36**
Peso: **89-64** Persi: **25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

→ [Guarda di più](#) ←



Devo dimagrire in gravidanza: come faccio

Consigli e suggerimenti su come dimagrire in gravidanza seguendo una dieta sana ed equilibrata con attività fisica durante i nove mesi.

Durante la gravidanza il corpo della donna subisce delle trasformazioni a volte non indifferenti. Il peso è uno degli elementi che più preoccupano le donne in gravidanza che si domandano come possono dimagrire e tornare al loro peso forma. Va detto che, durante i nove mesi di gestazione, la futura mamma non dovrebbe avere come primo pensiero quello di avere un fisico perfetto, ma piuttosto dovrebbe pensare al benessere suo e del bambino. Seguire una dieta sana e varia è sicuramente un grande aiuto per ritrovare il peso giusto e non mettere su troppi chili in più, come anche fare attività fisica, sempre nei propri limiti e possibilità.



Come Perdere Peso durante la Gravidanza

Come Perdere Peso durante la Gravidanza. Perdere peso quando sei incinta non è generalmente consigliato dai medici - anche alle donne sovrappeso o obese viene quasi sempre consigliato di prendere peso durante una gravidanza. Questo ...

Ci sono 8 riferimenti citati in questo articolo, che puoi trovare in fondo alla pagina.

Dimagrire in gravidanza

Dimagrire in gravidanza può essere una scelta oppure una necessità imposta dalle particolari condizioni della futura mamma.

Poiché non soddisfare queste aumentate esigenze nutrizionali potrebbe comportare rischi per la salute del feto, a meno di non possedere un'ottima coscienza alimentare, è essenziale concordare con il medico la dieta corretta ed evitare il fai da te. È importante anche non aspettare, ma iniziare la dieta quanto prima: alcuni studi hanno evidenziato che dimagrire tra la settima e la ventunesima settimana diminuisce le probabilità di un eccessivo aumento di peso nell'ultimo trimestre.

Come Dimagrire in Gravidanza: Si Può Perdere Peso? Che dieta seguire? La guida definitiva

Che Dieta Seguire per Dimagrire in Gravidanza? Si Può Perdere Peso Mentre si è in Dolce Attesa? Scopri Come Fare per Perdere Peso Giorno Dopo Giorno!

Può forse sembrare inutile dirlo, ma è sempre bene ricordare che le diete fai da te, quelle basate su consigli di amici o, peggio, di riviste e siti web, sono da evitarsi non solo in gravidanza, bensì durante l'arco di tutta la vita.

Dieta in gravidanza: come evitare di ingrassare troppo

È opportuno seguire un'alimentazione sana ed equilibrata che aiuti lo sviluppo del bambino. Vediamo i vantaggi della dieta in gravidanza.

Il Ministero della Sanità raccomanda inoltre di integrare la dieta con **acido folico a partire da un mese prima del concepimento**, continuandone l'assunzione **per i primi tre mesi di gravidanza**. In questo modo, è possibile prevenire la formazione di gravi malformazioni neonatali, come la spina bifida, l'anencefalia e alcuni difetti cardiovascolari.



Sono in gravidanza, come posso perdere peso

Perdere peso a inizio gravidanza è il desiderio nascosto di molte donne che si portano dietro qualche chilo in più e vogliono evitare che questi si moltiplichino poi durante i nove mesi, diventando così quasi impossibili da perdere nei primi mesi successivi al parto, i più duri sia dal punto di vista psicologico che dal punto di vista fisico.

Un'altra decisione importante che porterà la bilancia a flettere verso il basso, riguarda il proprio **fabbisogno calorico**.



10 UTILI consigli per perdere peso dopo la gravidanza

Avete appena messo al mondo un meraviglioso bambino e il vostro corpo ha ancora quei chili in più accumulati durante la gravidanza? Nessun problema: ecco 10 utilissimi consigli per iniziare gradualmente a smaltire il grasso in eccesso e per ritornare così in forma.

Avete appena partorito, ma proprio non riuscite a liberarvi di quei chili in più che avete preso durante la gravidanza? Ecco 10 ottimi suggerimenti per perdere peso dal magazine WebMd.



La dieta della gravidanza: menu giornaliero e settimanale

Per rimanere in forma e non prendere troppi chili nei nove mesi, segui il menu settimanale proposto dalla dott.ssa Valentina Chiozzi.

SPUNTINI (metà mattina e metà pomeriggio)



Dimagrire dopo il parto

Come riuscire a dimagrire dopo il parto? Quali sono le strategie per tornare in forma? Ci sono metodi diversi per perdere peso, se si allatta o non si allatta...

Dopo i primi 40 giorni successivi al parto, se hai cominciato subito a camminare e fare qualche piccolo esercizio, sei pronta agli esercizi, soprattutto quelli per **tonificare gli addominali**, in modo da liberarti della **pancia in eccesso**. In questo video puoi scoprire che tipo di esercizi fare. Puoi cominciare coi più semplici, e quando ti senti sempre meno stanca nel farli, passare ai successivi. Si raccomanda una maggiore **prudenza se hai avuto un parto cesareo**: comincia questi esercizi soltanto **dopo aver tolto i punti** ed esserti assicurata che il taglio sia guarito del tutto.

Dimagrire in gravidanza

Contrariamente a quanto si possa pensare non è sbagliato dimagrire in gravidanza, anzi in alcuni casi può essere addirittura indispensabile, infatti uno strato di adiposo eccessivo può rendere difficile controllare l'andamento stesso della gestazione e creare diversi disagi sia per la mamma che per il nascituro.

In realtà le donne incinte devono seguire un'alimentazione quanto mai corretta ed equilibrata per fare in modo che il feto abbia tutti i nutrienti necessari per uno sviluppo sano.