

Dr. Laura  
Benedetto

Gravidanza



Prima e Dopo

Come prepararsi alla nascita di un bebè  
e come ritrovare la forma fisica ideale  
dopo la gravidanza

**Dr**



Come prepararsi alla nascita di un bebè  
e come ritrovare la forma fisica ideale  
dopo la gravidanza

# **Gravidanza: Prima e Dopo**

**Come prepararsi  
alla nascita di un  
bebè**

# e come ritrovare la forma fisica ideale dopo la gravidanza

a cura di **Dr. Laura**

**Benedetti - Ginecologo**

© Copyright di **Dr. Laura Benedetti** – Tutti i  
diritti riservati

## **Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a

contattare l'autore.

## **Note legali**

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. L'autore di questo libro non dispensa consigli medici o non prescrive l'uso di qualsiasi tecnica, consiglio o suggerimento come una forma di

trattamento per problemi fisici, emotivi, o medici senza il consiglio di un medico. L'intento dell'autore si basa sull'esperienza personale e ha il solo scopo di offrire informazioni di carattere generale nella ricerca di maggior benessere. Nel caso in cui si utilizzi una qualsiasi delle informazioni contenute in questo libro, l'autore non si assume alcuna responsabilità per le vostre azioni.

© Copyright di Dr. Laura Benedetti -  
Ginecologo – Tutti i diritti riservati

# Parte Prima

# Come prepararsi all'arrivo di un Bebè

Viene naturale pensare che la parte più difficile sia quella del parto, ma ogni fase ha la sua bellezza, la sua importanza e il suo valore: dal concepimento, ai primi tre mesi, il secondo trimestre, la fase finale della gravidanza al parto. Senza contare che questo è solo l'inizio dell'avventura!

La verità è che non ci si sente mai abbastanza preparati, ma è normale. Niente panico. I bambini non arrivano con il manuale delle istruzioni ma tutto

fa parte del grande piano della natura e quindi tutto funziona in modo armonioso, si tratta di un'esperienza in divenire.

C'è sempre qualcosa di nuovo da imparare, qualcosa che magari avevi dimenticato o che non avevi previsto o altro a cui dovrai prestare attenzione.

Quando terrai tra le braccia il tuo bambino per la prima volta, e poi anche tutte le volte successive, l'amore che proverai sarà la tua fonte di

ispirazione, la tua forza e la tua motivazione.

Ma passiamo adesso alle cose pratiche: ad esempio, come fare in modo che sia tutto pronto per il tuo bambino quando entrambi tornerete a casa dall'ospedale.

Se hai già avuto un altro bambino, sicuramente hai un'idea più chiara di come tutto procederà. Ma, ogni esperienza è diversa e unica.

L'intento di questa guida è proprio quello di aiutarti a prepararti – per quanto possibile - a tutto ciò che è necessario per l'arrivo del tuo bambino.

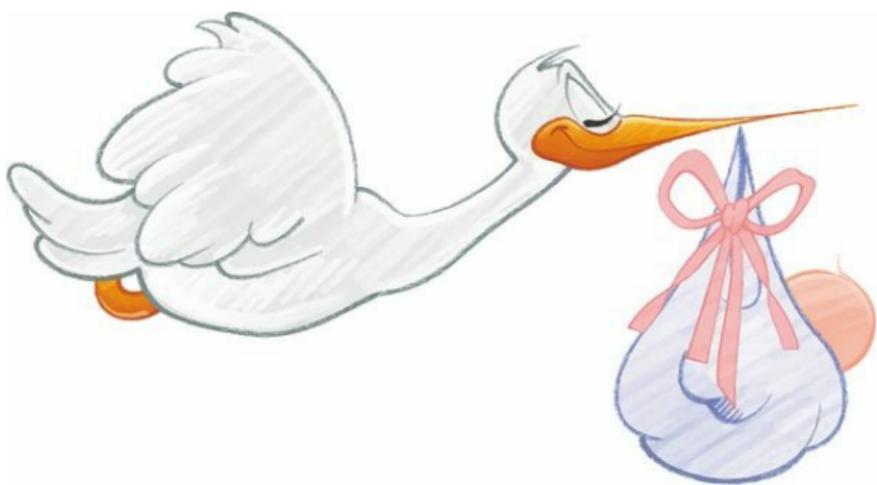
Nel corso di queste pagine, vedremo insieme quali potrebbero essere le esigenze che potrà avere il tuo bambino e affronteremo tutto punto per punto in modo da limitare al minimo gli imprevisti e ad evitare eventuali inconvenienti.

In questo modo, non hai esattamente le

istruzioni o un manuale d'uso, ma hai sicuramente gli strumenti di cui hai bisogno per affrontare con gioia, sicurezza e coraggio questa magnifica esperienza di vita.

Parti dal presupposto che meriti il meglio e così anche il tuo bambino. Sii amorevole con te stessa e riuscirai ad essere ancora più amorevole sia con tuo figlio che con tutte le persone che ti circondano. Incoraggia te stessa, di a te stessa che riuscirai ad affrontare tutto nel migliore dei modi e che per ogni

problema sarai in grado di trovare la soluzione più adatta.



Ci sono alcuni argomenti e alcune domande che sorgeranno spontaneamente e alle quali daremo una risposta.

Ad esempio:

*"Quando dovrei iniziare a prepararmi?"*

E' senza dubbio preferibile non aspettare l'ultimo minuto per iniziare a prepararsi. Tuttavia, non è necessario stressarsi prima del tempo o anticipare troppo le cose per poi essere impazienti di arrivare al momento decisivo.

Le cose da fare per prepararsi all'arrivo di un bambino sono davvero

tante e molte richiedono anche un dispendio economico notevole che è da tenere in considerazione. L'ideale sarebbe dedicare un fondo proprio a questo scopo e cominciare per tempo a mettere da parte qualcosa ogni mese su questo conto-bambino.

Se il budget è ridotto, valuta l'opportunità di acquistare alcune cose usate come la carrozzina, il passeggino, la culla. Puoi sempre lavare le parti in tessuto o coprirle con delle stoffe nuove.

Se hai degli amici o dei parenti che hanno avuto figli prima di te, allora potrete scambiarvi alcune cose.

Queste soluzioni ti permetteranno di risparmiare molto su articoli che comunque andresti ad usare per un periodo di tempo limitato.

Esiste anche un ordine di priorità. Alcune cose sono davvero essenziali e altre possono considerarsi superflue.

## *Il minimo indispensabile per il nuovo arrivato*

Tra tutte le innumerevoli cose che dovrai avere per il bambino, queste sono le cose essenziali di cui non potrai fare a meno.

### · Pannolini

Ovviamente questo articolo è cima alla lista. Averne almeno una piccola scorta di pannolini per la prima fase è basilare per quando tornerai a casa dall'ospedale. Esistono pannolini per

ogni fasci di età quindi comincia con una piccola scorta per il primo mese. Si calcola che un neonato può avere necessità di circa 7/10 cambi al giorno.

L'ideale sarebbe avere una scorta pari alla copertura di almeno un paio di settimane per non rimanere senza e per non dover più pensare all'acquisto di questo prodotto.

Esistono diversi tipi di pannolini tra cui anche quelli di stoffa. Per quanto sia vero che sono lavabili e

riutilizzabili, quindi sono più economici e non inquinano, è anche vero che – come si può facilmente immaginare - non sono molto pratici.

E' anche vero però che i pannolini di stoffa lasciano respirare meglio la pelle dei bambini e quindi prevengono i frequenti eritemi da pannolino, il che è sicuramente un aspetto da non sottovalutare.

Valuta tu se questa opzione può fare al tuo caso o se invece preferisci usare i

pannolini usa e getta. Questi sono monouso, sono più pratici e negli anni sono migliorati come comfort, come qualità di materiali e impatto ambientale. In commercio ne esistono di biodegradabili.

Va sottolineato che molte marche di questi tipi di pannolini hanno il vantaggio di assorbire maggiore quantità di liquido rispetto ai pannolini di tessuto, e questo può effettivamente contribuire a ridurre il rischio di dermatite da pannolino.

Il vantaggio principale dei pannolini usa e getta è la comodità. Invece di essere sommersa da tonnellate di biancheria da lavare, dovrai solo prendere il pannolino nuovo e gettare quello usato.

Ora sei in grado di fare le tue considerazioni, si tratta infatti di una scelta personale. Alcuni genitori trovano più facile iniziare con i pannolini usa e getta e passare ai pannolini di stoffa in un secondo

momento. In questo modo, almeno all'inizio, non hanno tanto lavoro extra con il bucato, e possono concentrarsi maggiormente sulle esigenze del bambino.

Considera anche che ogni bambino nasce con una sua taglia, anche se esiste la taglia “neonato”, quindi potrebbe essere utile avere almeno qualche pannolino di misura più grande ed essere preparati a questa evenienza.

## · Lettino

Molte persone conoscono la culla come l'unica soluzione dove far dormire il bambino ma esistono altre alternative da valutare in base a diversi aspetti.

Certamente le culle costituiscono l'opzione più diffusa. Ci sono molte culle sul mercato con varie caratteristiche, tra cui la lunghezza del materasso regolabile, la possibilità di essere trasportabili. Il vantaggio principale della culla è che costituisce

un luogo adatto ai bambini fino a quando avranno circa due anni. Dopodiché saranno in grado di arrampicarsi o scivolare fuori dalla culla.

Avendo delle sponde abbastanza alte, il bambino non potrà accidentalmente cadere fuori, né potrà arrampicarsi o farsi male. Una volta che il bambino sarà in grado di uscire dalla culla, sarà necessario cercare delle soluzioni alternative. A circa due anni di età, un bambino sarà in grado di dormire

anche in un letto che abbia una qualche forma di barriera di sicurezza.

Le versioni portatili di queste culle ti permettono di avere il tuo bambino vicino a te in qualsiasi parte della casa.

#### · Culla co-sleepers

Le culle co-sleepers sono piccole culle collegate al lato del letto. Così dunque, come dice il nome, ti permettono di dormire con il bambino accanto a per tutta la notte.

Inutile dire che quando il bambino è ancora molto piccolo questa soluzione è molto interessante. Puoi rimanere sempre in contatto con il tuo bambino, puoi allattarlo nel mezzo della notte, senza neppure mai alzarti.

Molte mamme riescono a dormire più tranquille sapendo che il neonato è proprio lì accanto. Il lato negativo dei co-sleepers è che non sono una soluzione permanente come le culle, perché i bambini sono in grado di

uscirne molto presto. Così, sebbene sia un'ottima soluzione iniziale, alla fine dovrai trovare una sistemazione alternativa per la notte.

Se il budget è limitato, puoi evitare questa spesa e passare direttamente alla culla. In alternativa, puoi acquistarla usata oppure fartela prestare o cedere da amici o parenti. Molti nuovi modelli di co-sleeper si possono adattare, sono regolabili in lunghezza, ed hanno anche diversi altri accessori che possono semplificare un

po' la vita, come per esempio un porta biberon, e cose simili.

## · Ovetto

L'ovetto è un piccolo lettino specifico per bambini. Sembra un letto a forma di bozzolo, grande abbastanza da contenere un neonato e abbastanza leggero da poter essere portato in giro. Questo è proprio il principale vantaggio dell'ovetto: è facilmente trasportabile. Anche in questo caso, potrai avere il bambino sempre vicino

in qualunque stanza ti trovi.

Un ovetto, per la sua praticità, è una cosa molto utile da avere anche se si dispone già di una culla, di un lettino o di un co-sleeper. La trasportabilità lo rende uno strumento che ti permette di far dormire il tuo bambino ovunque. L'aspetto negativo è che gli ovetti sono destinati a bambini di 3 o al massimo 4 mesi di età. Dopodiché, l'ovetto non è grande abbastanza e anche se lo fosse, il bambino potrebbe cadere fuori.

## · Carrozzina

Nonostante il fatto che molte persone ritengano le carrozzine un relitto del passato, la verità è che sono ancora un buon posto per far dormire i bambini, così come lo sono sempre state!



Inoltre, è davvero facile trovarne a prezzi abbastanza economici. Sotto certi aspetti, le carrozzine assomigliano agli ovetti, solo che tendono ad essere più basse, e sono spesso a dondolo, in

modo da poter cullare il bambino per aiutarlo a dormire. Le carrozzine sono facilmente trasportabili e possono fornirti un'alternativa alla culla.

Così come l'ovetto però, anche la carrozzina ha breve durata, dopo pochi mesi il bambino sarà cresciuto e probabilmente sarà troppo grande per stare in carrozzina in quanto potrebbe essere in grado di uscire con troppa facilità.

Infine, è importante conoscere quali sono le diverse opzioni disponibili in

modo da poter fare una scelta consapevole sulla base delle proprie preferenze, delle proprie esigenze e del proprio budget.

Qualunque sia la scelta, assicurati di aver deciso per tempo in modo poi da poterti dedicare ad altro.

- Kit di primo soccorso

Anche se forse non è proprio il genere di cose che salta subito in mente, un kit di primo soccorso è sempre utile in

casa. In commercio esistono dei kit di pronto soccorso specifici per neonati. Oppure puoi costruirne uno partendo da zero.

Il kit deve contenere i normali strumenti di primo soccorso tra cui: cerotti, bende, iodio. E alcune altre cose come il paracetamolo o l'ibuprofene (generici); un termometro e altre cose simili.

Inoltre, sarebbe un'ottima cosa avere i numeri di telefono di emergenza salvati

da qualche parte sul telefono, sul computer ma anche su carta in modo tale che se il telefono è scarico, o se lo hai dimenticato da qualche parte, hai sempre la versione cartacea. Tra i numeri tieni quello della guardia medica, del pediatra ma anche i numeri dei parenti o delle persone più vicine da poter chiamare in caso di emergenza. Potresti tenere una piccola rubrica con questi numeri nel kit di primo soccorso che hai preparato.

- Abbigliamento e indumenti di vario

genere

In un certo modo, i pannolini tecnicamente rientrerebbero in questa categoria, ma li abbiamo trattati a parte a causa della loro assoluta importanza, della loro specificità e della necessità di esserne ben forniti.

Ma pannolini a parte, ci sono molti altri capi di abbigliamento di cui avrai bisogno e di cui si dovrebbe essere ben forniti in modo da non dover correre in un negozio una volta tornati a casa dall'ospedale.



Ecco alcune delle cose che si dovrebbero prendere in considerazione:

- Tutine

Le 'tutine' sono dei capi di abbigliamento di un pezzo unico che solitamente hanno un'apertura nella zona inguinale. A volte vengono chiamate “body per neonati”, ma anche il termine 'tutine' è diffuso. Le tutine sono comode e sono adatte sia ai maschi che alle femmine.

Se sai già il sesso del tuo bambino, allora puoi acquistarne del colore che preferisci oppure puoi comprarle di colori neutri. Scegli in base a quelli

che sono i tuoi gusti personali. Il giallo, l'arancio, il verde, il rosso sono colori che si adattano bene sia ai maschi che alle femmine.

Se è un maschietto potresti prediligere i toni del blu, dell'azzurro, il celeste o il bianco. Se è una bimba allora tutte le sfumature del rosa, lilla, viola, pesca ecc.

Ma questo sono solo convenzioni in realtà è una regola che si può tranquillamente trasgredire. Un maschietto può avere qualche tocco di

rosa nel suo abbigliamento e una femminuccia qualche tocco di azzurro.

Se la stagione lo richiede, perché fa molto freddo, puoi anche usare queste tutine come primo strato caldo di abbigliamento, e poi vestire il bambino aggiungendo altri capi sopra.

Alcuni capi di abbigliamento possono sembrare molto belli ma, a volte, si rivelano difficili da far indossare ad un neonato e, quando il bambino è molto piccolo, è meglio non infagottarlo in

vestiti complicati.

Le tutine invece sono davvero pratiche e comode per il neonato. Inoltre, sono disponibili in una varietà infinita di tessuti, disegni e di stili, così potrai trovare qualcosa che risponde ai tuoi gusti e alle tue esigenze per ogni stagione.

· Berretto a cuffia

Un altro capo di abbigliamento molto importante per il bambino è il

cappellino a cuffia. Questo infatti serve per proteggere la testa e le orecchie dal freddo e dal vento, così come da movimenti accidentali che possono verificarsi quando ci si prende cura del bambino (quando lo prendi in braccio, lo rimetti giù ecc.).

Con un semplice berretto o cuffietta non dovrai preoccuparti quando il bambino si scopre dalla sua copertina e si muove all'interno del passeggino o della culla. Ne esistono di diversi materiali – anche in base alla stagione

– seppur ne vendano anche di lana, tieni presente che questo materiale spesso punge e risulta fastidioso. Se fa freddo puoi scegliere un cotone più spesso o pile, ci sono varie alternative da prendere in considerazione.

## · Pantofoline e manopole

Le pantofoline e le manopole danno al bambino un apporto maggiore in termini di protezione alle manine e ai piedi. Le manopole sono particolarmente utili perché

impediscono al bambino di graffiarsi inavvertitamente. Questi capi di abbigliamento per neonati aiuteranno il tuo bambino a rimanere protetto e comodo.

· [Altri articoli di abbigliamento](#)

Quando si parla di abbigliamento per neonati e per bambini molto piccoli in generale, è preferibile prediligere la funzionalità e la comodità. Con tutte le scelte che esistono, è facile cadere nella tentazione di vestire il bambino

con l'abbigliamento più bello e alla moda. A volte però, ci sono dei vestiti molto carini ma per nulla pratici.

Accertati di avere alcune cose un po' più alla moda per eventuali occasioni particolari o semplicemente per quando è ora di far visita ai nonni, ma la maggior parte dell'abbigliamento dovrebbe essere più pratico e confortevole.

Un'altra cosa da fare è evitare gli indumenti troppo larghi. Molti genitori

acquistano vestiti di una taglia o due taglie in più dal momento che il bambino cresce velocemente ma i vestiti troppo larghi non coprono adeguatamente il corpo del bambino, sono scomodi per lui e anti-estetici.

Piuttosto compra qualche capo in meno ma che sia della giusta taglia. E' necessario avere un numero di ricambi di abbigliamento sufficiente ma non è necessario riempirsi di indumenti che a breve comunque non andranno più bene.

A questo punto avrai sicuramente le idee molto più chiare in merito a ciò che ti occorrerà nella prima fase di crescita, in termini di necessità a cui è impossibile rinunciare.

Si tratta di cose semplici ma indispensabili. Prenditi il tempo che serve per pianificare i vari acquisti; è importante avere le informazioni necessarie in modo da poter fare delle scelte consapevoli sulla base delle informazioni acquisite.



Prima di uscire ed iniziare a fare shopping, ci sono ancora alcune cose che potrebbero essere utili per il tuo

bambino. Nonostante non siano “fondamentali”, sono comunque abbastanza importanti da essere presi in considerazione.

Si tratta di alcuni extra che ti aiuteranno a rendere la tua vita di neo-genitore più semplice. Quando parliamo di extra, non intendiamo solo lussi o cose superflue di cui non hai realmente bisogno.

Alcuni di questi elementi che andremo ad analizzare ti aiuteranno a

risparmiare del tempo, mentre altri renderanno i vari compiti di routine molto più semplici. Altri ancora sono solo vivamente consigliati poiché il bambino ne trarrà beneficio.

#### · Seggiolino auto

Sarà necessario fare delle commissioni, uscire di casa qualche volta per andare a trovare qualcuno oppure andare dal pediatra, a fare la spesa, in qualche negozio. Non sempre, in queste occasioni, potrai affidare il

bambino a qualcuno; o magari vuoi portarlo con te e abituarti ad uscire con lui sin dagli inizi.

Alcune neo-mamme pensano che ogni volta spostarsi con un neonato sia un'impresa titanica e ne fanno un "caso di stato" o un dramma. Ma non è così. E' meglio essere flessibili, energici e positivi a partire da subito per abituare il bambino ad adattarsi ad ogni situazione e anche per te, per avere subito dimestichezza con tutto ciò che serve quando esci di casa.

Quando devi prendere la macchina, devi necessariamente avere un seggiolino auto per neonati e bambini. Quando sei in auto la sicurezza viene prima di tutto quindi, accertati di conoscere tutte le norme su come e dove va posizionato il seggiolino. Ne esistono di una varietà infinita, di diversi modelli e fasce di prezzo.

Assicurati che il modello che hai scelto si adatti bene al sedile della tua auto e che sia fissato correttamente.

- Marsupio da passeggio

Se esci in auto hai necessità del seggiolino, se esci per passeggiare o se sei a piedi, ti servirà un marsupio.

Anche quando sei a piedi devi pensare alla sicurezza, potresti inciampare accidentalmente e quindi è importante essere sempre ben attrezzati.



I marsupi costituiscono la giusta soluzione e sono disponibili in una grande varietà di modelli fra cui scegliere. I più comuni sono i marsupi frontali che funzionano come una tasca in cui accomodare il bambino quando sei a piedi, o anche solo mentre stai facendo alcuni lavori domestici.

Come ulteriore vantaggio, alcune ricerche hanno dimostrato che i bambini reagiscono meglio e sono più ricettivi quando sono in posizione verticale e questo può anche aiutarli ad interagire maggiormente con l'ambiente circostante, stimolando così lo sviluppo.

In ogni caso, avere un marsupio a portata di mano renderà la vita più facile, dai un'occhiata per valutare le alternative disponibili.

- Shampoo per bambini, lozioni per il bagno e saponi.

Come potrai immaginare tutte queste cose sono davvero utili, sicuramente lo sono il sapone o le lozioni per il bagno.

Quando il bambino è appena nato, la sua pelle è molto sensibile. Ecco perché è importante acquistare lozioni, shampoo e i saponi specifici. Ricorda che gli shampoo devono essere del tipo che non irrita gli occhi.

Sarebbe preferibile non esporre il bambino agli agenti chimici più aggressivi che si possono trovare nei saponi per adulti a basso costo.

A questo proposito, potresti anche tu scegliere di usare dei prodotti più delicati come lozioni e creme idratanti o profumi e cosmetici vari dato che sei costantemente a contatto con la pelle del bambino e alcune sostanze chimiche potrebbero irritare la pelle.

Se ti piacciono le unghie lunghe e

magari pitturate o con effetti di “nail art”, per questo periodo sarebbe meglio rinunciare a questo look e prediligere una manicure più neutra con unghie corte. In questo modo non rischi di graffiarlo ed è anche più igienico perché spesso si deposita della sporcizia sotto le unghie, specialmente se sono lunghe.

Dopo un certo periodo di tempo, non dovrai più preoccuparti di tutto ciò – o almeno non così tanto - ma, all’inizio, queste attenzioni saranno utili per

evitare problemi dermatologici e altri inconvenienti e fastidi.

· Varie ed eventuali

La maggior parte di questi articoli che vedremo nella sezione che segue, ha un'importanza relativa rispetto ai precedenti e sono sufficienti solo dei brevi cenni al riguardo. Vediamo quindi un elenco di alcuni altri oggetti che potrebbero rivelarsi utili e che potresti desiderare di avere.

## · Salviettine detergenti

Come potrai facilmente immaginare, avrai bisogno di pulire e lavare il tuo bambino molto spesso e, per questo, le salviette detergenti saranno davvero utili. Soprattutto quando sei in viaggio o fuori casa.

## · Bavaglino

I bavaglino sono molto utili. Tieni presente che molti i bambini hanno problemi di rigurgito, quindi avere due

o tre bavaglini a portata di mano sarà di aiuto per pulirli o per evitare che si sporchino gli indumenti.

- Vasca da bagno per neonati.

Anche se molte persone usano il lavandino per lavare i loro bambini fino a che non sono abbastanza grandi per entrare nella vasca da bagno normale, avere una specifica mini-vaschetta per il bagno all'inizio sarebbe utile.

- Coperte avvolgenti.

Queste sono copertine confortevoli in cui si può avvolgere il bambino oppure si possono usare come copri-culla per un maggiore comfort.

- Zainetti porta-pannolini.

Se sei spesso fuori casa con il bambino, è necessario portare dietro diversi pannolini, salviette, e tutto ciò che può servire per il cambio. Valuta quindi l'idea di avere uno zainetto per

riporre il tutto –sarebbe un’ottima soluzione!

Certo, ci sono molte altre cose che si potrebbero aggiungere a questo elenco, ma quelle che abbiamo trattato fin qui sono di gran lunga le più importanti, quelle che davvero non dovrebbero mancare e delle quali non potrai fare a meno.

Ora che sai ciò di cui avete bisogno, aggiungiamo un piccolo consiglio così da poter sfruttare al meglio tutto ciò che hai imparato in questa guida.

Non cominciare a fare tutti questi acquisti subito dopo aver scoperto di essere incinta ma, non aspettare neppure l'ultimo minuto. Generalmente, verso la fine del sesto mese si dovrebbe cominciare a fare tutti gli acquisti necessari.

Sapere ciò di cui hai bisogno è davvero un grande aiuto ma, soprattutto se il budget è limitato e quindi hai intenzione di acquistare molte cose di seconda mano, è necessario iniziare a

prepararsi per tempo.

Ci sono tantissime cose a cui pensare quando è in arrivo un bambino, molte delle quali potrebbero emergere anche all'ultimo minuto quindi, per quelle che puoi prevedere in anticipo è inutile rimandare.

Ad un certo punto, potrà esserti utile, anche sulla base di ciò che hai appreso in questa guida, fare un elenco delle cose che hai già e di ciò di cui potresti invece avere bisogno.

Puoi anche suddividere questo elenco in base a ciò che hai intenzione di acquistare nuovo e ciò che invece puoi acquistare usato oppure su quelli che sono gli oggetti più grossi e costosi (come la culla, il passeggino ecc.) dagli articoli di uso quotidiano come i pannolini, le tutine ecc.

Se scrivi tutto in un elenco ti sarà più facile avere il controllo della situazione e quindi potrai anche vivere questa esperienza in modo più

rilassato.

Mentre compili questa lista, inizia a prendere precise decisioni per ogni oggetto, valutando le diverse opzioni che presentate.

Tutto ciò che resta da fare successivamente è uscire e preparare tutto ciò che serve.

Senza dimenticare che nel corso dei 9 mesi dovrai anche scegliere il nome per il tuo bambino. Se non hai idea, puoi guardare online dove esistono

diversi siti che ti possono guidare alla scelta del nome che più ti piace oppure in libreria dove esistono molti libri sui nomi e sul loro significato.

Se pianifichi le cose nel modo giusto, e se inizi a farlo per tempo, non avrai problemi a trovare tutto ciò che ti occorre e a prepararti per la nuova avventura di genitore. Così quando arriverà il momento potrai stare tranquilli sapendo che tutto è ben organizzato.

## Parte Seconda

# Tornare in forma dopo la gravidanza

Una volta finita la gravidanza, il tuo bambino è felicemente tra le tue braccia e, arrivando a casa dall'ospedale, inizi a capire che per te si è appena aperto un nuovo mondo. Una nuova vita è appena iniziata.

Nel corso dei prossimi giorni, delle prossime settimane e dei prossimi mesi, noterai sempre di più che tutta la tua vita è cambiata in più modi di quanti avevi immaginato.



Si tratta di un cambiamento radicale e, come sempre quando si tratta di cambiamenti, alcune persone sono più flessibili mentre per altre è più difficile adattarsi. E' necessario avere pazienza e

sapere che ci vuole del tempo per tornare ad una nuova normalità.

Uno dei problemi che le neo-mamme devono affrontare è come tornare in forma dopo il parto. Durante la gravidanza, avrai probabilmente acquisito un certo peso, questo è naturale. Ora che è finita però, probabilmente vorrai tornare a mettere quei jeans che avevi accantonato.

Molto rapidamente, vedrai che questo è più facile a dirsi che a farsi. Certo, ci vuole impegno, ma probabilmente non

sarà così difficile. Non farti scoraggiare. Anche se potrebbe non essere del tutto così facile come previsto, si può sicuramente tornare in forma eccezionale. Addirittura, potresti scoprire di essere in grado di tornare più in forma rispetto a prima della gravidanza. Tutto sommato, si tratta semplicemente di un approccio positivo. Questa guida sarà il tuo manuale per raggiungere il peso ideale e la forma smagliante che desideri.

Non è il solito vecchio e regolare

programma di perdita di peso trito e ritrito. Questa guida infatti, ha l'intenzione di adattare il programma di perdita di peso ideale alle tue esigenze di nuova mamma. Da questo momento in poi, prima di tuffarci nella parte pratica della perdita di peso di questa guida, ci sono alcune cose che devi sapere per poter cominciare al meglio.

Pensa a questa fase come al momento in cui getti le basi vere e proprie per un approccio positivo, prima di iniziare e buttarti a capofitto nella prossima fase.

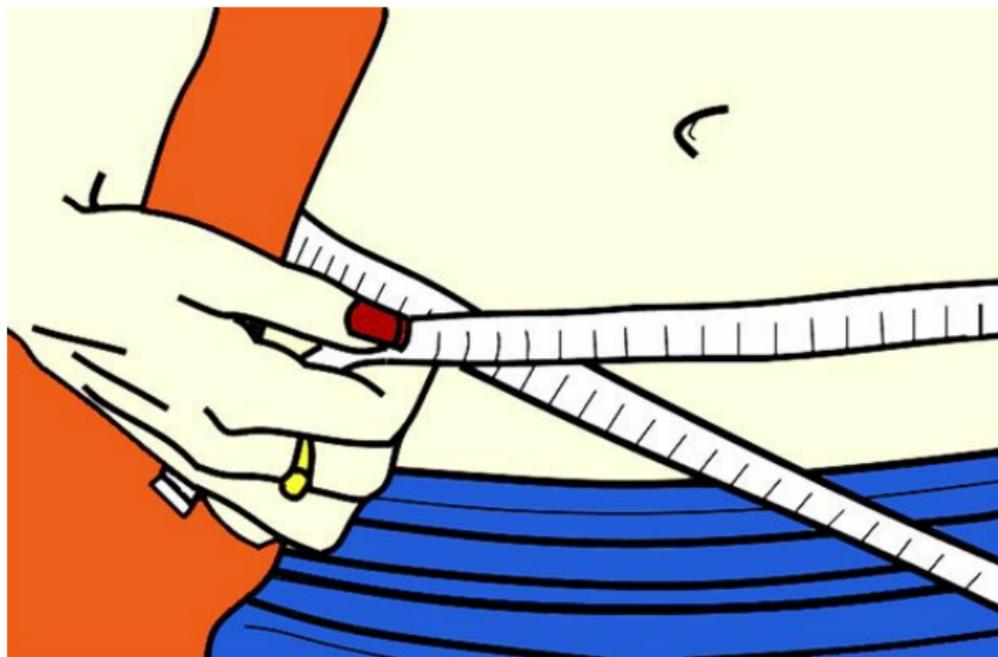


# Aumento di peso in gravidanza

Come abbiamo detto, e come è noto, guadagnare un po' di peso durante la gravidanza è normale. Dopo tutto, hai portato una nuova vita all'interno del tuo corpo per nove mesi e così è più che normale se il peso è aumentato.

Ma ciò che molti non sanno è che ci

sono svariati fattori che contribuiscono all'aumento e alla riduzione del peso.



In generale, il peso che si è guadagnato in realtà può essere suddiviso in diverse componenti che si aggiungono al peso

totale, e queste sono:

1. Il bambino - 3 kg
2. Placenta - 1 kg
3. Fluido amniotico - 1 kg
4. Utero - 1 kg
5. Tessuto Materno mammario - 1 kg
6. Sangue Materno - 1 kg
7. Fluidi nel tessuto materno - 2 kg
8. riserve di grasso e nutriente - 3 kg

Come avrai notato, tutti questi fattori messi insieme, sommati fanno raggiungere 13 chili. Tieni presente però

che questo non è un numero preciso valido per tutte, per alcune donne l'aumento di peso medio durante la gravidanza potrebbe essere inferiore, per altri superiore e raggiungere anche i 15-23 chili.

Una cosa da tenere presente è la forma fisica precedente la gravidanza. Una donna sottopeso prima della gravidanza potrebbe prendere circa 13-18 chili mentre una donna in sovrappeso già prima della gravidanza, potrebbe prendere 20 - 25 chili.

Questi chili sono essenzialmente conservati come energia che serve sia al bambino sia alla futura mamma - il che funziona proprio come tutte le altre riserve di energia. Basti dire che in caso di sovrappeso iniziale, il bisogno di riserve di energia sarebbe inferiore, mentre in caso di sottopeso, allora sarebbe superiore.

La verità è che molte acquisiscono più peso del dovuto rispetto al necessario durante la gravidanza. Ma la buona

notizia è che, anche in questa situazione, è del tutto possibile raggiungere il proprio peso-forma.

Ora che abbiamo dato una panoramica sull'aumento di peso durante la gravidanza, passiamo nel dettaglio all'argomento perdita di peso e, per farlo, abbiamo bisogno di discutere un concetto molto dibattuto.

# **Tutto quello che c'è da sapere sulle calorie**

Mai sentito parlare di calorie prima? Supponendo che sicuramente avete letto qualche cosa in merito alle diete, perdere peso, o qualcosa del genere, probabilmente allora avrai sentito parlare spesso di calorie e di

fabbisogno calorico.

Attenzione però, una caloria non è altro che un'unità di misura; nello specifico misura di energia.

Il cibo serve proprio a questo: per fornire energia all'organismo, per fornire al corpo il nutrimento necessario. E, mentre ci sono molti componenti nei prodotti alimentari, che sono parte integrante del motivo per cui il nostro corpo ha bisogno di cibo, la principale ragione di fondo è che noi

mangiamo per acquisire energia.

In sostanza il nostro corpo prende dal cibo tutto ciò che gli serve tra cui, in particolare, proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali e li trasforma in energia. Quindi una caloria non è altro che la quantità di energia che può essere ottenuta da un certo alimento.

Guarda questi esempi per vedere come funziona:

1. I Grassi forniscono 9 calorie per

grammo

2. Le Proteine forniscono 4 calorie per grammo

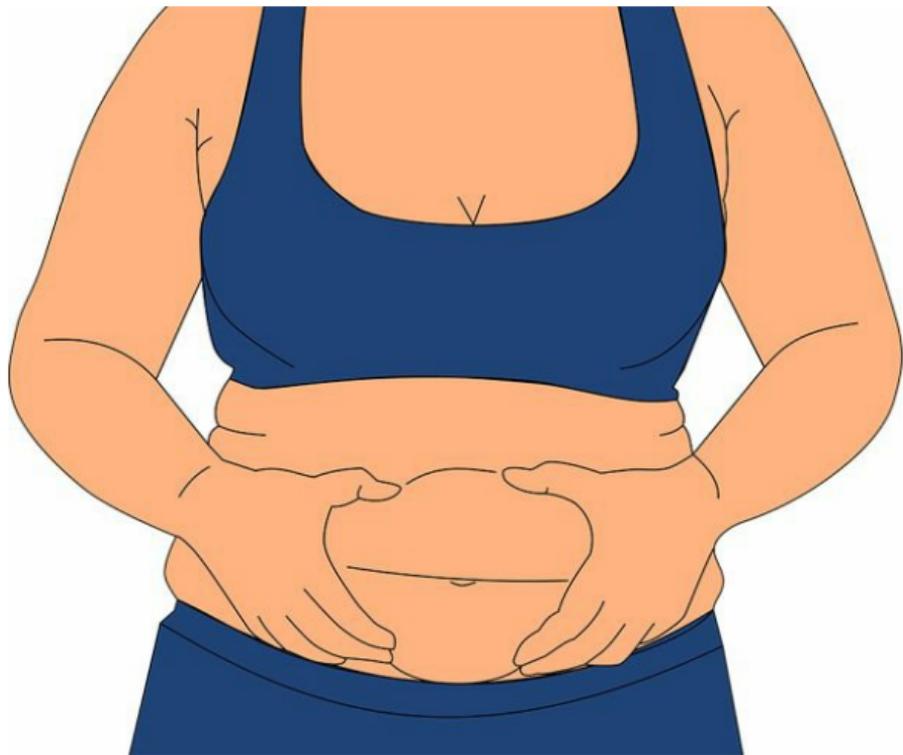
3. I Carboidrati forniscono 4 calorie per grammo

4. Gli Alcolici forniscono 7 calorie per grammo

Ma cosa significa questo? In pratica, a seconda del tipo di cibo che scegli, la quantità di energia che introduci nel corpo varia notevolmente. Alcuni cibi sono eccessivamente calorici, altri poi sono calorici senza apportare alcun

nutrimento. Questi ultimi sono anche considerati “calorie vuote” e sono tra i cibi più dannosi perché ti fanno sentire continuamente fame.

Se non fai attenzione a quante calorie introduci nell'organismo e a quante ne bruci, rischi di fornire più del doppio della quantità di energia necessaria con la conseguenza che queste calorie in eccesso si trasformano in riserva di grasso.



# **Calorie e aumento di peso durante la gravidanza**

Quando parliamo di calorie e di aumento di peso, il concetto chiave da tenere a mente è proprio un semplice calcolo matematico. Fin quando

introduci tante calorie quante ne bruci, non si verifica aumento o perdita di peso. Quando introduci più calorie di quelle che bruci, si verifica aumento di peso; quanto introduci meno calorie di quelle che bruci si verifica perdita di peso.

L'aumento di peso quindi, è causato da un eccesso di energia che viene immagazzinato dal corpo sotto forma di grasso.

E qui è opportuno introdurre un altro

concetto fondamentale: quello del metabolismo. Il metabolismo è la velocità con cui il corpo brucia le calorie per soddisfare le funzioni vitali del corpo. Di conseguenza, aumentando le funzioni vitali del corpo (l'attività), si incrementa il dispendio energetico e si accelera il metabolismo.

Quando mangi introduci energia che il corpo utilizza per una varietà infinita di funzioni. Se invece tutta l'energia che hai introdotto non viene smaltita, il tuo corpo la mette in riserva.

Questa riserva assume la forma di

grasso, che è la riserva che il corpo produce per eventuali future necessità. Si tratta di energia immagazzinata, in attesa di essere utilizzata per le esigenze dell'organismo e – in caso di gravidanza – per le esigenze della futura mamma o del bambino.

A questo punto è chiaro che alla base dell'aumento di peso c'è l'eccesso di energia che viene immagazzinata sotto forma di grasso. Non sottovalutare l'importanza di questo concetto.

## **Calorie e peso**

# corporeo

Ora entriamo nella parte fondamentale del tema - la perdita di peso. In base a ciò che abbiamo detto sino ad ora, potresti aver dedotto che uno dei modi più semplici per aiutare il tuo corpo ad ottenere il peso forma dopo la gravidanza, è limitare l'aumento di peso durante la gravidanza.



Riuscire a monitorare e a tenere sotto controllo l'aumento di peso durante la gravidanza, è il modo migliore – e il più veloce – per tornare in forma dopo la

gravidanza.

Abbiamo detto, ed è qui importante ribadirlo, che una volta che il corpo ha consumato tutte le energie disponibili (ottenute dal cibo), inizia a bruciare le riserve di energia (quelle che aveva messo da parte sotto forma di grasso).

Adesso dirai ma se basta ridurre le calorie allora come mai la maggior parte delle diete non funziona? In poche parole, il concetto su cui le diete si

basano – specialmente le diete ipocaloriche – è che ridimensionando il consumo di calorie si induce il corpo a consumare le riserve.

Quello di cui però non tengono conto è la sensazione di fame. Per questo motivo è importante scegliere alimenti non solo in base all'apporto calorico ma, soprattutto, in base al valore nutritivo.

Ti faccio un esempio concreto per farti capire. Se mangi della frutta, della verdura o delle proteine, introduci

relativamente poche calorie nel corpo e molte sostanze nutritive. Di conseguenza, avrai abbastanza energia più a lungo, pur non avendo quella sensazione di sazietà che ti danno i cibi ricchi di carboidrati.

Se invece mangi prodotti da forno, cibi molto elaborati, cibi fritti, introduci molte calorie e pochissime sostanze nutritive. Di conseguenza, avrai subito una grande sensazione di sazietà e dopo poco avrai un calo di zuccheri e sentirai di nuovo una gran fame e avrai voglia di

mangiare di nuovo.

Alla luce di questo concetto dovrebbe essere chiaro il motivo per cui si fa così tanta fatica a dimagrire. Ed è importante anche tenere presente che puoi indurre il corpo a bruciare più energie aumentando l'attività fisica. L'allenamento fa bruciare le scorte energetiche, aumenta il metabolismo e rilascia ormoni del buonumore che ti aiutano ulteriormente a stare lontano dai comfort food.

Questo concetto delle calorie è basilare

per riuscire a capire come funziona la perdita di peso. Con questa consapevolezza sei in grado di prendere delle abitudini alimentari che siano a tuo favore.

Ma ci sono altri ostacoli da superare quando si cerca di perdere peso dopo la gravidanza, quindi continuare a leggere per saperne di più.

# **Soluzione per perdere peso dopo la gravidanza**

Prima di poter effettivamente iniziare a perdere peso, è necessario iniziare ad essere consapevoli del fatto che il nuovo stile di vita richiede delle modifiche.

Prima inizi ad acquisire nuove abitudini,

prima cominci a scegliere i cibi giusti e a seguire un programma di allenamento costante, prima potrai ritrovare il tuo peso forma e sentirti più a tuo agio nel tuo corpo.

Tieni presente che seguire un'alimentazione sana e fare regolare esercizio fisico è un modo eccellente per avere più energia costante durante tutto il giorno e chi ne ha più bisogno di una neo-mamma?



Come avrai potuto constare anche tu, stiamo parlando di un vero e proprio stile di vita e non di una dieta temporanea. Non scoraggiarti, questo non significa che dovrai rinunciare per sempre ai tuoi cibi preferiti. Semplicemente dovrai ridurne le

quantità e la frequenza con la quale li consumi.

Un altro suggerimento che potrebbe esserti utile è quello di mettere da parte, per adesso, il risultato finale (magari hai intenzione di perdere un numero preciso di chili) e di concentrarti sullo star bene di giorno in giorno. In questo modo non ti farai prendere dallo sconforto se non vedi i risultati subito.

Impegnandoti a fare la scelta giusta di volta in volta (pasto dopo pasto)

scoprirai di poter ottenere molto di più, e più velocemente di quanto avresti mai immaginato.

Trova la giusta motivazione e incoraggiate stessa senza sentirti in colpa se ti capita di cedere a qualche tentazione.

Considerando i numerosi cambiamenti che il tuo corpo, e più in generale la tua vita sta attraversando, è davvero importante fare un passo per volta ed essere molto paziente e gentile con te stessa.

*Prima di iniziare qualunque programma alimentare o qualunque programma di allenamento fisico, rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.*

# Riscaldamento e stretching

Quando inizi con gli allenamenti, ricorda sempre di fare un po' di riscaldamento e stretching in modo corretto.

Questo è molto importante perché il corpo si riscaldi e sia pronto per fare movimenti e sforzi, seppur leggeri, senza

il rischio di farsi male.

Il riscaldamento e lo stretching preparano il corpo per gli esercizi che andrai a fare.

In generale, ci sono diverse opzioni tra cui scegliere per questi esercizi preparatori. La maggior parte di essi ruotano intorno a qualche forma di esercizio aerobico molto tranquillo.

La maggior parte delle persone salta questa fase, ma non farlo, perché è

necessario che il corpo sia riscaldato lentamente per facilitare la prossima fase di fitness.

Se segui questo suggerimento, riscaldi i muscoli in maniera corretta, per evitare la possibilità di crampi o peggio ancora di strappi muscolari.

Al fine di garantire una buona fase di stretching e di allenamento, l'ideale sarebbe mettere a punto alcuni esercizi da seguire a rotazione in modo da non fare sempre gli stessi. Alternando gli

esercizi, andrai ad agire su più zone del corpo ed eviterai che il fisico si adatti e che quindi gli esercizi perdano di efficacia.

Potresti ad esempio partire dalla parte alta del corpo per poi andare a lavorare sulla parte bassa.

Puoi cominciare con i muscoli del collo per poi passare alle spalle, alla parte superiore delle braccia (bicipiti e tricipiti), i pettorali, la parte superiore della schiena, l'addome, gli avambracci,

i polsi, la vita, l'inguine, la parte superiore delle gambe, le ginocchia, i polpacci, le caviglie ed infine i piedi.



Lo stretching dovrà essere il più

completo possibile. Dopo aver affrontato la fase di preparazione, è quasi ora di passare all'allenamento vero e proprio.

Tieni presente che il fisico ha subito notevoli cambiamenti nell'arco dei nove mesi di gravidanza quindi è importante procedere con la massima cautela e chiedere sempre suggerimento al proprio medico prima di iniziare.

E' importante non correre rischi o spingere te stessa oltre ai limiti, con

allenamenti troppo “hard”. In questa prima fase dovrai allenarti in modo dolce e leggero. Presta molta attenzione ai segnali che ti arrivano dal corpo.

Il corpo comunica in molti modi ma è necessario ascoltare e se senti che alcuni esercizi non vanno bene passa ad altri. Magari potresti provare con lo yoga o il pilates. Ognuno è diverso e risponde diversamente ai vari tipi di allenamento.

Una cosa che potrebbe aiutarti molto ed insegnarti ad ascoltare maggiormente il

tuo corpo, ad entrare in sintonia con esso, è il lavoro sulla respirazione o “breathwork”.

Puoi anche praticare alcune tecniche di rilassamento come la meditazione. La cosa importante è prestare attenzione a come reagisce il corpo.

# Reagire senza aspettare troppo

Non ci sono segreti, quando si tratta di perdita di peso, come abbiamo detto, ci sono due tecniche che funzionano e funzionano se applicate entrambe: adottare abitudini alimentari sane e fare esercizio fisico.

Detto questo, e considerando che magari

hai appena partorito e che quindi hai tante novità di fronte a te, potrebbe essere il momento migliore per introdurre anche questi cambiamenti nella tua vita in modo da iniziare completamente da zero e creare per te stessa, e per la tua famiglia, nuove abitudini costruttive.

Tuttavia, è opportuno apportare dei cambiamenti graduali di volta in volta sia per quel che riguarda l'alimentazione che per quel che riguarda l'attività fisica. Facendo dei cambiamenti

graduali, dai modo a te stessa di acquisire nuove abitudini. Se invece pensi di poter stravolgere tutto dal giorno alla notte, potresti in breve tempo sentirti sopraffatta e mollare tutto per ritornare alle vecchie abitudini.

Vediamo alcuni suggerimenti che potrebbero aiutarti ad ottenere questo cambiamento graduale. Dopo aver consultato il tuo medico puoi iniziare con gli esercizi e gli allenamenti della zona lombare e addominale.

E' probabile che ti verrà consigliato di aspettare fino a dopo la tua prima visita di controllo post-gravidanza, che normalmente è di circa 6 settimane dopo il parto. Questo è un buon consiglio, perché vogliamo essere sicuri che è tutto sia a posto prima di partire.

Quindi potresti iniziare lentamente e cominciare con alcuni semplici allenamenti soft. E' importante sapere che ci sono due forme principali di esercizio.

*Il primo è di tipo Aerobico - Esercizio (cardio-vascolare).*

Molti sostengono che gli esercizi aerobici siano i principali esercizi che contribuiscono alla perdita di peso.

In poche parole, l'esercizio aerobico è quel tipo di esercizio che aumenta il battito cardiaco. Quando questo accade, consumi più energia e quindi a bruci più grassi più velocemente. Inoltre aumenta anche la capacità di resistenza e la forma fisica generale.

Alcune cose che potresti fare, che rientrano fra gli esercizi di tipo aerobico, sono passeggiate a ritmo sostenuto, corse, jogging, ciclismo e nuoto. Ne esistono anche molte altre ma, con questi esempi, hai più chiaro in mente qual è la tipologia di esercizi di cui stiamo parlando.

*Il secondo tipo sono gli esercizi per lo sviluppo della resistenza.*

A differenza degli esercizi aerobici, gli esercizi di resistenza non sono

focalizzati all'aumento dell'attività cardiaca ma richiedono un lavoro diretto sul rinforzo muscolare.

L'ideale è alternare nel corso della settimana delle sessioni di esercizi di cardio a sessioni di esercizi di resistenza.

Oltre all'allenamento con i pesi ci sono tantissime altre varianti di esercizi di resistenza alcuni prevedono l'uso di attrezzi specifici altri si possono fare anche senza attrezzi.

Gli esercizi di resistenza aiutano a rendere il fisico più forte e a sviluppare resistenza muscolare e sono essenziali per poter raggiungere un fisico tonico, snello e asciutto.

Tieni anche presente che esiste un ulteriore vantaggio nell'includere delle sessioni di esercizio di resistenza oltre alle sessioni di cardio. Infatti, oltre al rafforzamento e alla tonificazione muscolare, questi sono ottimi in quanto contribuiscono ad aumentare il tasso

metabolico (ovvero la velocità con cui il tuo organismo brucia l'energia).

*Vediamo ora quali potrebbero essere i primi passi da fare.*



### *Esempio di esercizio cardio n 1.*

Potresti iniziare con una camminata a ritmo sostenuto. Se sei una persona particolarmente atletica, se hai sempre fatto allenamento anche prima della gravidanza, potresti anche prendere in considerazione il jogging.

### *Esempio di esercizio di resistenza n.2.*

Le flessioni sono esercizi di resistenza che fanno lavorare l'addome.

Quando si tratta di esercizi, se pensi che il tempo sia un problema, tieni a mente

questo concetto: quando si tratta di allenamento ciò che conta è la costanza. Questo significa che è meglio fare 20 minuti 5 volte alla settimana che 1 ora due volte alla settimana. Con questo approccio, non solo è più semplice perché ci metti meno e fai fatica per soli venti minuti piuttosto che per sessanta, ma ottieni anche maggiori risultati.

Se pensi che sia un problema dover andare in palestra perché magari non sai a chi lasciare il bambino, guarda online. Esistono svariati video gratuiti su

YouTube oltre a numerose app specifiche per l'allenamento che puoi usare comodamente anche con il tuo smartphone.

# **Come trovare modi alternativi per eseguire allenamenti di routine**

E' importante seguire delle routine per sapere già quali esercizi fare ed essere

focalizzate nei venti minuti di allenamento. Tuttavia, se fai sempre le stesse cose non solo rischi di annoiarti ma rischi anche di rallentare i risultati. Il fisico non deve adattarsi ai movimenti, deve sempre essere stimolato in modo da diventare sempre più forte.

Una buona idea è quella di alternare dei giorni in cui vai a fare una passeggiata o una corsa all'aperto, a giorni in cui fai degli esercizi a casa con un tappetino, nella comodità del tuo salotto.

Organizza queste sessioni sulla base dei tuoi impegni e del fatto che ci sia qualcuno disponibile a stare con il bambino mentre sei fuori a passeggiare o a correre.

Non fissare regole rigide, il miglior momento per allenarti è quando ne hai la possibilità. Se un giorno capita che ci sono degli imprevisti e devi saltare gli esercizi, non sentirti in colpa. Oppure può capitare che a volte tu possa fare allenamento la sera oppure la mattina o

al pomeriggio. Sii flessibile e aperta al cambiamento in modo da rendere le cose più facili per te stessa, e di conseguenza anche per chi ti sta intorno.

All'inizio farai un po' di fatica ma tutto diventerà più semplice. L'esercizio fisico influisce in modo positivo in ogni ambito della tua vita, non solo da punto di vista fisico-estetico. Migliora l'umore, aumenta l'autostima e l'energia.

Tieni anche presente che più sei costante

con l'esercizio fisico più se spinto automaticamente a fare migliori scelte alimentari e più la tua alimentazione è sana e maggiore è il tuo desiderio di fare esercizio fisico.

Quindi, il punto è iniziare, i primi passi sono i più difficili. Una volta passata questa fase iniziale, tutto andrà liscio e vorrai gradualmente passare da un allenamento più intensivo.

# **Inizia la scalata verso la forma fisica ideale**

In precedenza, abbiamo parlato di come sia necessario iniziare in maniera molto dolce e graduale. Graduale però non significa continuare sempre allo stesso livello, significa che piano piano è

necessario incrementare il livello di difficoltà ed intensità dell'allenamento. Man mano che il fisico diventa più forte infatti, quello che all'inizio ti sembrava difficile, dopo un po' di tempo, diventa facile. Per questo motivo è necessario stare al passo per poter raggiungere e mantenere la forma fisica ideale.



Una volta fatto il tuo primo controllo post-parto, e una volta che il tuo medico ti ha confermato il tuo stato di ottima salute, puoi passare alla fase successiva e raggiungere in breve tempo la tua

forma fisica e il tuo peso ideale.

E' a questo punto che inizia la vera sfida, quando passerai alla seconda fase, la più impegnativa. A questo punto sarai più libera di muoverti e il passaggio ad allenamenti più intensi ti aiuterà a bruciare il grasso in eccesso in meno tempo.

Diamo un'occhiata ad alcune tipologie di allenamento sia aerobico che di resistenza.

Per quel che riguarda l'allenamento aerobico, è ora arrivato il momento di passare al jogging o alla corsa. La camminata veloce non è più sufficiente. Se prima facevi 10 minuti puoi cominciare ad aumentare anche il tempo fino a raggiungere un minimo di 20 minuti per ogni sessione di allenamento (sia aerobico che di resistenza).

Altri esempi di esercizi aerobici sono: il nuoto, il canottaggio, il tennis ecc.

E' importante scegliere qualcosa che ti

diverte altrimenti troverai sempre una scusa per saltare l'allenamento. Ovviamente che sia anche facile da inserire tra i tuoi impegni e i tuoi programmi.

Come abbiamo detto, oltre all'aerobica, è necessario anche fare esercizi di resistenza e forza fisica con il sollevamento dei pesi.

La prima cosa che devi fare è acquistare due set di pesi: un set più leggero e uno più pesante. Niente di eccessivo,

l'obiettivo è semplicemente quello di rafforzare i muscoli, non di renderli particolarmente evidenti.

Puoi anche acquistare alcuni pesi come manubri o cavigliere con cui iniziare, e utilizzarli per i tuoi allenamenti in casa o in palestra.

Questi serviranno per irrobustire il tono muscolare piuttosto che costruire massa con esercizi di resistenza e di forza. Gli esercizi di resistenza fisica si eseguono con numerose ripetizioni abbinate di

sollevamento pesi.

Non avrai bisogno di sollevare pesi enormi, piuttosto dovresti scegliere un peso con cui ti senti a tuo agio e che ti permetta di muoverti facilmente, di riuscire a eseguire molte ripetizioni di un determinato movimento.

Questa è la chiave per ottenere il tono muscolare, quando senti che inizia a bruciare dallo sforzo, allora è proprio lì che il muscolo lavora.

Imparare a conoscere i diversi tipi di movimenti liberi da fare con i pesi, può farti raggiungere il tuo obiettivo velocemente, coprendo diversi tipi di muscoli. Inoltre non dovresti avere problemi a trovare risorse su come effettuarli. Si trova molto materiale attraverso internet, come i video su YouTube oppure acquistando dei DVD.

Utilizzando pesi liberi, sarai in grado di lavorare sia in palestra sia in casa, e quindi non avrai problemi con il bambino.

\*\*\*

*Ulteriori risorse: alcuni video*

[http://www.youtube.com/user/benessere:  
feature=watch](http://www.youtube.com/user/benessere:feature=watch)

[https://www.youtube.com/watch?  
v=4gyE\\_F9Fmm0](https://www.youtube.com/watch?v=4gyE_F9Fmm0)

\*\*\*

Ultimo, ma certamente non meno importante, è la riduzione dell'apporto calorico con l'introduzione di alimenti ricchi di sostanze nutritive. Il modo migliore e più sicuro per perdere peso è

quello di ridurre l'assunzione di calorie e di bruciarle attraverso l'esercizio.

Come abbiamo detto, è consigliabile pianificare un programma alimentare da seguire nel tempo piuttosto che seguire una rigida dieta temporanea.

L'equivoco comune è che bisogna morire di fame, o evitare di mangiare tutto ciò che è appetitoso. Non cadere in questa trappola. Se mangi cibi nutrienti come frutta, verdura e proteine, non avrai la sensazione di fame che hai quando

mangi molti carboidrati. Inoltre se per la maggior parte dei pasti e dei giorni segui un'alimentazione sana, puoi concederti qualche golosità extra senza che ciò vada ad influire sulla tua forma fisica.



L'obiettivo è impostare un piano

alimentare bilanciato, che ti dia tutto il nutrimento di cui hai bisogno, e abbracciare uno stile di vita complessivamente sano ed equilibrato.

La “dieta mediterranea” è ricca di alimenti sani, nutrienti e gustosi. Contiene una varietà quasi illimitata di verdure e frutti che si possono combinare tra loro per creare ottime ricette. L’olio extra vergine d’oliva, le erbe della macchia mediterranea, il miele e tantissimi altri ingredienti sani, gustosi e nutrienti.

A questo punto, dopo aver letto questa guida fino qui, hai abbastanza conoscenze per tornare in forma dopo la gravidanza. Ma, tieni presente che, una volta raggiunta la forma fisica ideale, è importante attraversare la fase di mantenimento fin quando il nuovo stile di vita non sarà veramente radicato.

Se segui i passi descritti, non avrai problemi a riconquistare o a raggiungere la linea che hai sempre sognato. Attraverso il procedimento di

tonificazione muscolare, grazie alla routine che hai acquisito, inizierai presto a ottenere risultati sorprendenti.

Tieni anche presente che il modo migliore – l'unico efficace – per insegnare, è attraverso l'esempio. Le azioni valgono più di mille parole. Se vuoi insegnare a tuo figlio l'importanza dell'esercizio fisico ma poi sei tu il primo a non fare nulla, allora i tuoi sforzi non serviranno a nulla. Lo stesso vale per le scelte alimentari. Quindi, seguendo queste abitudini positive,

anche il tuo bambino le imparerà da te e potrà trarne tutti i benefici in ogni fase della sua vita.

\*\*\*~\*\*\*

© Copyright di Dr. Laura Benedetti -  
Ginecologo – Tutti i diritti riservati

