

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

---

# Как похудеть после родов?



# **Алексей Мичман**

## **Как похудеть после родов?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27614713](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27614713)*

*ISBN 9785449002228*

### **Аннотация**

Радость от появления долгожданного малыша иногда сопровождается разочарованием по поводу набранных за время беременности лишних килограммов. Почему так происходит, и как с этим бороться? Существует несколько причин и масса способов.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# Как похудеть после родов?

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-0222-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Как же похудеть после родов? Этот самый сложный вопрос затрагивает очень многих, практически каждую молодую маму.

Радость от появления долгожданного малыша иногда сопровождается разочарованием по поводу набранных за время беременности лишних килограммов. Почему так происходит? Существует несколько причин. Основная – есть мнение, что будущая мама не должна себя ограничивать ни в чём и есть как можно больше – «за двоих». Получается, что многие женщины в период беременности не следят за сбалансированностью питания и дают себе расслабиться, находя оправдание в желании помочь будущему малышу. Вторая причина – беременная женщина гораздо меньше двигается и энергия, которую получает организм с пищей, не расходуется. Так же, беременность – является стрессом, во время которого происходит перестройка всех систем организма. Подключаются защитные механизмы, для этого развивается жировая прослойка на бедрах, животе и талии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.