



Арина Скоромная

ФИТНЕС- МАМА

Прекрасные фигура
и самочувствие
после родов

TV-ведущая фитнес
на канале «Пятница»

Спортивный диетолог-
нутрициолог



@arinaskoromnaya
>500 000 подп.

Звезда Рунета (АСТ)

Арина Скоромная

**Фитнес-мама. Прекрасные фигура
и самочувствие после родов**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 618:616-053.2
ББК 51.16+57.3

Скоромная А.

Фитнес-мама. Прекрасные фигура и самочувствие после родов /
А. Скоромная — «Издательство АСТ», 2018 — (Звезда Рунета
(АСТ))

ISBN 978-5-17-982826-6

Быть стройной и здоровой после родов? Легко и просто вместе с фитнес-тренером и нутрициологом Ариной Скоромной! Не нужны дорогостоящие абонементы в тренажерный зал, диетологи и нянечки. Заниматься можно дома, на прогулке с ребенком, практически где угодно! Книга создана с участием специалистов в сфере фитнес-индустрии, диетологии, мануальной терапии, гинекологии и психологии для здоровья мамы и малыша!

УДК 618:616-053.2
ББК 51.16+57.3

ISBN 978-5-17-982826-6

© Скоромная А., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Арина Скоромная
Фитнес-мама. Прекрасные фигура
и самочувствие после родов

© Скоромная А.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Развитие фитнес-индустрии, здорового питания, сопровождающих услуг и товаров сейчас находится в стадии активного развития. Обилие информации о том, как похудеть и привести себя в форму, буквально сбивает с толку читателя. Но как этот рынок мог обделить большое количество будущих и настоящих мамочек? Очень мало литературы можно найти на тему поведения во время беременности и на тему восстановления после родов. Практически вся информация сводится к тому, как выносить и вырастить здорового ребенка, но почему мы забыли о самой маме? Это несправедливо. И очень важно для каждого ребенка, чтобы его мама была здоровой и счастливой. Будучи беременной, я поняла это упущение современности и твердо решила это исправить, изучая на протяжении всей беременности и после различную литературу, курсы, семинары и общаясь со множеством специалистов. Кроме вышеперечисленного, моя профессия – фитнес-тренер, спортивный диетолог-нутрициолог и специалист по лечебной физкультуре – дала мне базовые знания для разработки собственной методики ведения благополучной беременности и восстановления после родов. Через меня прошло большое количество женщин всех возрастов, беременных женщин и матерей. Всем им мне удалось помочь поверить в себя и свои силы, сориентировать в вопросах здорового образа жизни, правильного питания и спорта. Одно из основных правил протекания успешной беременности и послеродового восстановления – это постоянный контроль за состоянием здоровья. Первое, что важно сделать женщине, – это найти компетентного врача и регулярно с ним консультироваться по всем возникающим вопросам. Эта книга поможет вам совершенствовать не только свое тело, а в первую очередь здоровье. Но участия врача в вашей жизни никто не отменяет, так как все мы очень индивидуальны и разных женщин поджидают разные осложнения или патологии. Будьте бдительны, прочитав книгу, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Эту книгу я старалась написать максимально понятно и доступно, не используя профессиональных определений и не уводя читателя в дебри науки. Она пригодна для использования в реальной жизни.

Книга создана с участием специалистов в сфере фитнес-индустрии, диетологии, мануальной терапии, гинекологии и психологии.

Увы, я не раскрою вам секретов о том, как забеременеть, если у вас проблемы с зачатием. В этом вам помогут только квалифицированные врачи. Но я хочу помочь вам с лёгкой (насколько это возможно) и здоровой беременностью, а также развею некоторые мифы и сомнения. Очень много получаю писем с вопросами о том, как забеременеть, что можно, а что нельзя делать. Беременность – это, безусловно, дар. Кому-то он послан случайно и неожиданно, а кто-то жаждал его получить и ждёт годами. В любом случае, если есть возможность планировать, – лучше подготовиться. До беременности желательно настроить свой образ жизни. В большей степени я говорю сейчас о питании, физических нагрузках и вредных привычках. Если вы что-либо из этого резко начнете менять уже во время беременности, это непременно повлечёт за собой не самые приятные последствия. Забеременеть и резко поменять рацион, начать заниматься спортом и бросить все вредные привычки – такой вариант поведения чаще всего оборачивается более тяжелыми последствиями, поэтому иногда лучше оставить всё как есть. Наш организм настолько же уязвим, насколько и силен в вопросе самостоятельной борьбы с недугами. По поводу таких вредных привычек, как никотин и алкоголь, я не буду вас учить. Уверена, что каждая женщина знакома с информацией о вреде этих привычек. Это ваш выбор. Если вы озабочены здоровьем своего будущего ребёнка, вы, естественно, не будете употреблять это во время беременности. Лучше расскажу о том, о чём не все знают.

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.