

Ako schudnúť po pôrode



29. 1. 2021

Kilá po pôrode trápia nejednu mamičku. Ak ste sa doteraz trápili nefungujúcimi diétami, po ktorých ste nabrali ešte viac, než ste mali predtým, nezúfajte. Poradíme vám, ako s kilami raz a navždy zatočiť a ešte k tomu získať dostatok energie na šantenie s deťmi.

Prečo sa kilá usadzujú?

Počas tehotenstva a po pôrode prechádza telo veľkými váhovými zmenami a hormonálnymi výkyvmi. K tomu sa pridá náročná starostlivosť o bábätko, spánkový deficit a nedostatok času na starostlivosť sama o seba. Tuková zásoba, ktorá sa počas tehotenstva utvorila, v tele zostane a je ťažké sa jej zbaviť. Ženské telo je od prírody nastavené na väčší objem tuku ako telo mužské, pri normálnych hodnotách majú ženy o 5 – 10 % tuku viac ako muži. Či chceme, alebo nie, tuk je pre správny vývoj plodu počas tehotenstva a následného dojčenia bábätko nevyhnutný a telo ženy sa ukladaním tuku pripravuje na prípadné obdobia nedostatkov. Tento obranný mechanizmus je možné správnym jedálničkom využiť v náš prospech.

Premýšľate, ako schudnúť zdravo a rýchlo? Odpoveďou je „ketóza“ – prirodzený stav organizmu, ktorý spaľuje tuky a je možné ho v tele navodiť zvýšením príjmu bielkovín a znížením sacharidov v strave. Tento dômyselný spôsob ochrany organizmu zostal v tele zakódovaný po našich predkoch, ktorým v určitých obdobiach, napríklad počas zimy, chýbalo dostatočné množstvo sacharidov. Pri ketóze sa v tele vytvárajú „ketolátky“, ktoré slúžia ako primárny zdroj energie a úplne nahradia energiu zo sacharidov. Vďaka tomuto procesu začne telo chudnúť svoje tukové zásoby, ale nestráca na svalovej hmote, čo je pre zdravé chudnutie veľmi dôležité.

Diéta bez hladovania

Keto diéta, ktorú pre vynikajúce výsledky a šetrnosť k organizmu odporúčajú aj lekári, kombinuje pravidelnosť v jedlách, dostatočný pitný režim a vyvážený pomer potravín. Pre mamičky sú ideálne diétne programy vrátane pripravených jedál, ktoré ušetria čas a sú plnohodnotným zdrojom vitamínov, minerálov a ďalších látok. Keto jedlá vyzerajú a chutia rovnako ako jedlá „normálne“, ale ich zloženie je špeciálne navrhnuté tak, aby sa po niekoľkých dňoch diéty naštartovala ketóza a podkožný tuk sa premenil na zdroj energie. Počas ketózy získate viac energie, zlepši sa vám nálada a nebudú vás trápiť chute.

Šport s deťmi

Nie každá mamička má čas a energiu venovať sa aktívnemu športu. Na zrýchlenie metabolizmu vám pomôžu pravidelné prechádzky s kočíkom, v teplejších mesiacoch môžete ku kočíku vziať aj in-line korčule. Nie je pravda, že by ste mohli športovať iba bez detí. Skúste si doma pustiť obľúbenú hudbu a zatancovať si. Deti pohyb milujú a uvidíte, že sa k vám rady pridajú. Pokiaľ ich do cvičenia zapojíte a budete ich k pohybu zdravo motivovať, získate skvelého partáka, s ktorým sa pobavíte. Zdravým vzťahom k pohybu dáte svojim deťom skvelú prípravu do budúcnosti.

Upozornenie pre tehotné a dojčiace ženy

Tehotným ženám a dojčiacim mamičkám keto diétu neodporúčame. Pre správny vývoj plodu a tvorbu materského mlieka je dôležitá plnohodnotná strava vrátane sacharidov a tukov, ktoré zaisťujú potrebný komplex živín na správny vývoj dieťaťa a vaše zdravie. Dojčenie je pre matku jedným z najväčších benefitov, ktorý môže svojmu dieťaťu poskytnúť, nie je ho preto vhodné kvôli diéte prerušovať.

Pri proteínovej diéte rozkladá telo podkožné tuky a používa ich ako náhradu primárneho zdroja energie (sacharidov), preto je obsah sacharidov a tukov v keto jedlách nízky. Po prirodzenom ukončení dojčenia odporúčame počkať 3 - 6 mesiacov, počas ktorých dôjde k vyrovnaní hormonálnych výkyvov, až potom s diétou začať.