

АРИНА СКОРОМНАЯ

**ФИТНЕС-МАМА.
ПРЕКРАСНЫЕ
ФИГУРА И САМОЧУВСТВИЕ
ПОСЛЕ РОДОВ**

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 618:616-053.2

ББК 51.16+57.3

С44

Фотографы *Давид Дамиров и Ярослав Якимчук*

Скоромная, Арина.

С44

Фитнес-мама. Прекрасные фигура и самочувствие после родов / А. Скоромная. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 192 с.: ил. — (Звезда инстаграма).

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

Издание для досуга

16+

Скоромная Арина

ФИТНЕС-МАМА.

ПРЕКРАСНЫЕ ФИГУРА И САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

Ведущий редактор *Я. Сурженко*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Верстальщик *Л. Быкова*
Дизайнер макета *А. Якунина*
Дизайнер обложки *Д. Бобешко*

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39

Подписано в печать 30.07.2017. Формат 70х108 ^{1/32}. Усл. печ. л. 8,4.

Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

««Баспа Аста»» деген ООО. 129085 г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі

«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.»

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-982826-6.

© 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 воз-

растов, 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.

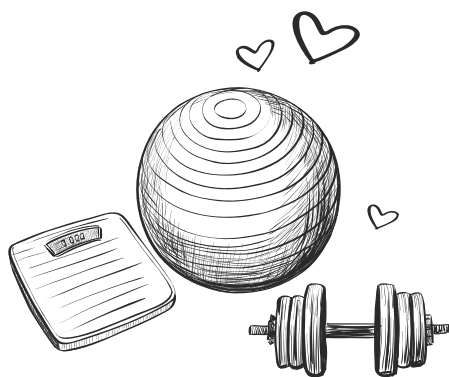
Книга создана с участием специалистов в сфере фитнес-индустрии, диетологии, мануальной терапии, гинекологии и психологии.

ГЛАВА I.



БЕРЕМЕННОСТЬ

НАЧАЛО



У

вы, 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.

8



1.

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ



Если есть возможность подготовиться к зачатию, то перед беременностью необходимо идентифицировать и устранить материнские факторы риска настолько, насколько это возможно (хронические заболевания, прием лекарственных препаратов, курение, алкоголь, иммунизация, болезни, передающиеся половым путем, экологические или профессиональные вредности, бытовые условия). При наличии заболевания необходимо подобрать лечение, которое не мешало бы нормальной беременности. Питание также рекомендуется наладить за 3-4 месяца до зачатия, чтобы привыкнуть к правильным продуктам и блюдам. Если вы недостаточно активны, рекомендуется за 3-4 месяца перед беременностью начать заниматься физическими нагрузками. Самое оптимальное — это фитнес, бассейн, пилатес, гимнастика (стрейчинг). Хорошо будет, если вы поработаете над своей гибкостью и мышцами. Особое внимание следует уделить спине. Именно эта часть тела при беременности берет на себя максимальную нагрузку. Не подготовив мышцы спины, вы риску-

9

ете всю беременность провести с болями и усталостью. Единственное, чего вряд ли можно избежать, это болей в тазу. Они есть не у всех, но у большинства присутствуют и к этому никак не подготовиться. Помогает в этом случае массаж и бассейн, это немного снимает боль. Резкое начало занятий спортом во время беременности (если до этого вы не занимались), может, к сожалению, привести к ряду неприятностей. Среди самых серьёзных — это потеря ребёнка (отслойка плаценты, выкидыш, замершая беременность). Один из самых популярных вопросов, задаваемых мне: «Я хочу забеременеть, мне теперь нельзя заниматься фитнесом?». Я понимаю, откуда такие мысли: наши мамы, бабушки и несовременные врачи. Увы, далеко не все медицинские работники имеют представление о таких тонкостях. Но есть врачи с широким взглядом и большим опытом, которые ни за что не запретят вам спорт, если с течением беременности всё в норме. По собственному опыту и опыту множества других мамочек и беременных женщин, которых я знаю лично, могу сказать, что для того, чтобы забеременеть, спорт бросать не надо. Занимайтесь себе на здоровье. Единственный нюанс здесь — это веса и интенсивность. При планировании беременности лучше веса понизить. Очень много происходит выкидышей в период первого триместра. Поэтому именно в этот период надо «закрепить» плод в своей утробе. В этот период он приживается. Ради такого дела можно и потерпеть с жёстким тренингом. Ни в коем случае не рекомендую бросать резко спорт, это не нужно и даже плохо. Ваше тело вам

этого не простит, и беременность и роды рискуют пройти тяжело. Сами подумайте, каково будет вашим мышцам и организму в целом.

Далее вопрос, как питаться, чтобы забеременеть. Каких-то волшебных продуктов, чтобы забеременеть, нет. Но я очень рекомендую наладить своё питание, потому что во время беременности надо забыть устаревшие сказки ваших мам и бабушек о солёном, булочках, шоколаде и прочих гадостях. Беременность — это не повод панически хотеть есть вредные гадости. Настоятельно рекомендую сбалансированное и полноценное питание. Оно поможет и вам и вашему будущему ребёнку. Каждая беременная женщина, а также мама не понаслышке знает, как дитя отнимает здоровье. Всё, что нужно ребёнку, он возьмёт у вас в любом случае. А если вы сами себя не будете этим подпитывать, испортятся ваши зубы, волосы и т.д. Тут можно провести аналогию с автомобилем. Вы бы стали заправлять дорогую шикарную машину некачественным дешёвым бензином? Сомневаюсь. Поэтому и себя не заправляйте некачественной едой. Тем более что вас двое.

Самое большое значение в зачатии ребёнка имеет ваша генетика и ваше гинекологическое здоровье, а не то, чем вы занимаетесь. А вот вынашивание уже также зависит от вашего образа жизни.

2.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



П ищевой рацион беременной в содержании основных нутриентов (белков, жиров, углеводов), витаминов, минеральных веществ, микроэлементов и жидкости должен соответствовать основным физиологическим потребностям. Полноценным следует считать пищевой рацион беременной, в который входят данные ингредиенты в оптимальных количествах и соотношениях с учетом:

- возраста беременной;
- ее конституции;
- наличия ожирения или недостаточного питания;
- периода беременности или лактации;
- срока беременности;
- физиологических энергозатрат;
- времени года;
- избыточной прибавки массы тела (более 300-350 г в неделю);
- отеков беременной;

- особенностей профессиональной деятельности;
- культурных, расовых особенностей;
- сопутствующей патологии;
- преэклампсии и эклампсии.

Полноценным питание называется тогда, когда оно обеспечивает нормальное функционирование всех систем и органов как самой беременной, так и будущего ребенка. Учитывая тот факт, что энергетическая полноценность пищи и качественный ее состав воздействуют на течение и последствия беременности, то соблюдением определенных диетических рекомендаций можно существенно влиять на здоровье беременной женщины и ее будущего ребенка. Питание в период беременности меняется или не меняется в зависимости оттого, как вы питались до беременности и от некоторых факторов. Во время токсикоза, который бывает в основном в первом триместре (в определенных случаях дольше), женщины могут есть плохо, мало и не есть совсем белок. В этот период очень сложно соблюдать какой-либо рацион. Те, кто пережил это, поймут. Тут уже зависит все не от вашей головы, а от вашего организма. И, соответственно, никаких гадостей в виде жирного, сладкого и мучного в этот период тоже есть не надо. Когда токсикоз проходит, мы переходим на сбалансированное питание: углеводы сложные, белок, жиры (преимущественно ненасыщенные жирные кислоты омега 3,6,9, которые содержатся в льняном и оливковом масле, а также в рыбе и орехах), клетчатка, фрукты и сухофрукты в качестве простых углеводов. Рекомендую придерживаться-

13



ся золотой середины и сбалансированности в питании. Не ограничивать себя в полезной пище, не избегать молочных продуктов. Сидеть на диете для похудения во время беременности ни в коем случае нельзя, но и есть за двоих тоже. За всю беременность считается нормой прибавка в весе на 10-12 кг.

Контролируя свое питание, вы можете избавиться от множества проблем в виде отеков, например, или проблем с кишечником, которые преследуют большинство беременных женщин. Не перегружайте свои органы, они и так работают в полную силу.

И, несмотря на то, что питание может быть довольно умеренным, вы можете набрать в попе и бедрах. Это гормоны и чудесный женский организм.

В любом случае не переживайте за изменения в теле во время беременности. Это нормально, и при правильном подходе от них можно избавиться довольно быстро.

Во время беременности рекомендую:

– **Вода.** Если вы будете пить слишком мало воды, вредные вещества в вашем организме начнут накапливаться. Лучший напиток для будущей мамы — чистая питьевая вода.

Чтобы не возникало отеков, нужно соблюдать диету с ограниченным содержанием соли. Натрий способствует накоплению и удержанию жидкости в организме, препятствуя ее выделению и создавая лишнюю нагрузку на почки.

Исключите из рациона все острые, пряные, копченые блюда, соленые огурцы, орешки, селедку, квашеную капусту.

– **Цельные злаки, крупы**

Крупы обязательно должны быть в рационе как источник углеводов.

Цельные злаки полезны во время беременности, так как богаты пищевыми волокнами и питательными веществами, среди которых витамин Е, селен и фитонутриенты — питательные вещества растительного происхождения, которые способны защищать клетки нашего организма от вредного воздействия.

– Красная рыба. Она богата не только высококачественным белком. Красная рыба является источником незаменимых жирных кислот омега-3, обладающих целым спектром позитивных эффектов, среди которых увеличение скорости обмена веществ, повышение чувствительности к инсулину, улучшение реологических свойств крови за счет снижения вязкости и обусловленное этим снижение артериального давления, уменьшение риска кардио-васкулярных заболеваний, образования тромбов, инсультов и инфарктов. Поднимает общий тонус и повышает выносливость. Улучшает функцию мозга. Мозговое вещество состоит на 60% из жиров, и особенно нуждается в омега-3 жирных кислотах, чтобы правильно функционировать.

Делает кожу мягкой и бархатистой.

Кроме того, в отличие от рыбы-меч, королевской скумбрии, кафельника и акулы, лосось содержит лишь незначительное количество метилртути — соединения, которое может нанести вред развитию нервной системы вашего ребенка.

– Нежирное мясо (куриная грудка, грудка индейки)