

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo recupero la línea después del embarazo?

Comparte esto

X



¿Cómo recupero la línea después del embarazo?

Esos rollitos en la panza, esos muslos flácidos, esos brazos gruesos... Hay que reconocer que los kilos ganados con el embarazo no se van tan fácilmente. ¡Pero no tengo intención de darme por vencida!

<https://www.momandme.nestle.com/como-recupero-la-linea-despues-del-embarazo> ^[1]

[2] [3] [4]



¿Cómo recupero la línea después del embarazo?

Esos rollitos en la panza, esos muslos flácidos, esos brazos gruesos... Hay que reconocer que los kilos ganados con el embarazo no se van tan fácilmente. ¡Pero no tengo intención de darme por vencida!

Jueves, Noviembre 26th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Ya conoces la teoría: comer de forma equilibrada, reducir las cantidades, hacer un poco de deporte... ¿Crees que es fácil de decir pero difícil de hacer? De eso nada: un poco de voluntad, unos buenos consejos y todo volverá a su sitio.

Me lo tomo con calma

Bajo ningún concepto te dejes llevar por dietas drásticas, que no tengan en cuenta los resultados a largo plazo, ni empieces a machacarte todos los días en el gimnasio. **Espera a estar recuperada del parto para pasar a la acción**, siempre con calma. El embarazo y el parto son pruebas durísimas para tu cuerpo, por lo que antes de exigirle nuevos esfuerzos, tienes que darle unas semanas de tregua. ¡Verás como tu programa de recuperación lo agradece!

Pasado este tiempo, **calcula el número de kilos que tienes que perder**, sin pasarte de la raya: el objetivo ideal es recuperar el peso que tenías antes del embarazo, con un kilo o dos de más si quieres. ¡No sirve de nada ponerse el listón demasiado alto!

Resulta muy difícil fijarse un límite de tiempo. Habrá quien pierda los kilos del embarazo en cuestión de semanas, mientras otras tardarán más de un año. ¡Cada mujer es un mundo! No te dejes engañar por las imágenes de las mamás de papel cuché, que recuperan su línea de adolescente en un instante: perder tanto peso en tan poco tiempo es peligroso para la salud. ¡Además, ellas no tienen nada más que hacer! Y este no es tu caso.

Ten en cuenta, además, que dar el pecho **te ayudará, y de la forma más natural**, ya que provoca una pérdida de peso progresiva. ¡Por fin una buena noticia!

Como de forma equilibrada

Nunca podrás perder peso sin una dieta equilibrada. **Es importante comer de todo, pero siempre en cantidades razonables.** Empecemos por el número de comidas: no nos saltaremos ninguna, así que tendrás que obligarte a entre 3 y 4 comidas al día. Así podrás evitar los ataques de hambre y reducir el riesgo de comer entre horas.

Recuerda los alimentos indispensables: verduras y hortalizas, sin límite de cantidad (siempre cocinadas al vapor o hervidas y poco condimentadas, por ejemplo con un chorrito de aceite de oliva, y evitando las salsas demasiado grasas), por sus vitaminas y fibras. La fruta también te aportará estos elementos: puedes comer hasta tres porciones de fruta al día.

En el capítulo de las proteínas, busca las carnes magras (ternera, filete de cerdo), las aves (pollo y pavo) sin piel, el pescado (tanto blanco como azul) y también carne roja con menos grasa (estas carnes son

ricas en hierro, así que no caigamos en el error de dejarlas abandonadas).

En cuanto a los productos lácteos (los que nos aportan el calcio), tienen prioridad los productos bajos en calorías (queso fresco, yogurt) y, si hablamos de los quesos convencionales, puedes saborearlos hasta dos o tres veces a la semana. ¡De momento, este es el límite! No te olvides de las féculas o hidratos de carbono, por su gran aporte energético, pero siempre en cantidades razonables.

De momento, tenemos que evitar los productos grasos y con azúcares, como embutidos, platos preparados o panes.

En lo que respecta a las bebidas, agua, té, infusiones, refrescos light y, sobre todo, nada de alcohol ni de refrescos demasiado azucarados.

Si el hambre aprieta, cómete una manzana acompañada de un refresco light. ¡Nada de reposterías! De vez en cuando, concédete un pequeño capricho: te ayudará a mantener la motivación.

Si te parece demasiado difícil y necesitas ayuda, consulta a un profesional en nutrición, que te ayudará a adquirir buenos hábitos y te propondrá un programa nutricional personalizado.

Me muevo y me cuido

Junto con una alimentación equilibrada, el ejercicio físico te ayudará a perder peso. Al principio, **empieza con las actividades más suaves**, como caminar y nadar. Más adelante, cuando termines las sesiones de reeducación del perineo, podrás retomar tus clases de tonificación en el gimnasio o trotar el domingo.

Procura no forzarte demasiado. Y no olvides descansar. Recuerda que los resultados dependen más de la regularidad que de la intensidad: dos sesiones de abdominales de 20 minutos a la semana son más eficaces que dos horas de deporte intenso al mes.

Y, por último, **no olvides consentirte un poco.** Sesiones anticelulitis, tratamientos reafirmantes en un centro de belleza... ¡Porque deber también rima con placer!

Diego, papá de Miguel:

"Tras el nacimiento de nuestro hijo, mi mujer empezó un régimen para perder esos kilos de más. Para animarla y, sobre todo, para evitar que cayera en tentaciones, yo también me apunté al régimen. Resultado: conseguí perder la barriga que yo también había ganado durante el embarazo."

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-recupero-la-linea-despues-del-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-recupero-la-linea-despues-del-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-recupero-la-linea-despues-del-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_recupero_la_linea_despues_del_embarazo?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20recupero%20la%20%C3%ADnea%20despu%C3%A9s%20del%20recupero-la-linea-despues-del-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-recupero-la-linea-despues-del-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/5106>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>