

Zdravé hubnutí po porodu

Monika Divišová
a kolektiv



- Malé změny s velkým účinkem
- Výživa a kojení
- Šestinedělní redukční plán
- Inspirativní jídelníček

Zdravé hubnutí po porodu

Monika Divišová
a kolektiv



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být re-produkována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písem-ného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Bc. Monika Divišová a kolektiv

ZDRAVÉ HUBNUTÍ PO PORODU

Autorský kolektiv nutričních poradců Wellnessia:

Bc. Monika Divišová

Kristýna Kalinová

Mgr. Monika Nevolová

Mgr. Michaela Schafferová

Bc. Eva Špaková

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4597. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Koutná

Sazba a zlom Milan Vokál

Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 104

Vydání 1., 2011

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s, 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3630-3 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7231-8 (elektronická verze ve formátu pdf)

Obsah

Úvod	7
------------	---

Teoretická část

Být maminkou	10
--------------------	----

Tělesné změny	11
---------------------	----

Laktace	12
---------------	----

Výživa během kojení	14
---------------------------	----

Živiny pro kojící matky	14
-------------------------------	----

Proč jsou živiny důležité i při hubnutí?	15
--	----

Kvalita potravin	15
------------------------	----

Redukce po porodu	17
-------------------------	----

Kde začít?	17
------------------	----

Váš denní výdej	18
-----------------------	----

Co na to miminko?	21
-------------------------	----

Praktická část

Šestinedělní plán	24
-------------------------	----

Vhodné potraviny. Můj příští nákup. Průvan ve spíži.	25
Čím sladit?	31
Zdravější varianty laskomin	32
Jak zdravě jídlo ochutit	38
Superfood	43
Stavba jídelníčku a časování	47
Zdravého hodně, špatného pomálu	47
Denní struktura jídelníčku – ve správný čas na správném místě	48
Pitný režim	55
Bud'te v pohybu	58
Aerobně, nebo neaerobně aneb Kdy se spalují tuky?	58
Chůze aneb Kolik kroků denně ujdete?	61
Pomocníci	64
Jak vyzrát na překážky?	69

Jídelníček

Jídelníček na 14 dní aneb Inspirace na každý den	78
Závěr	90

Přílohy

Příloha 1	92
Příloha 2	94
Medailonky autorek	101

Úvod

Práce výživového poradce je krásný společný příběh klienta na cestě za zdravím, životní spokojeností, vitalitou a kondicí. Proto je pro nás každé setkání v centru Wellnessia příjemným zážitkem. Z praxe vím, že individuální přístup je mnohem účinnější než všechny diety z časopisů, na dálku sestavované jídelníčky nebo dílčí rady a finty, které na někoho zabraly, na ostatní však nikoliv. Ne vždy jsou ale časové podmínky tak ideální, aby k nám klientky mohly často a pravidelně docházet, zvláště když jim do rodiny přibude další roztomilý přírůstek. Maminky po porodu pak mají plné ruce práce, a tak přestože je trápí kilogramy navíc, jejich zdraví a kondice bývají prozatímne často odstaveny až na poslední místo. Touto publikací bychom tomu chtěli předejít, protože zdraví, osobní spokojenost a elán jsou pro maminku tím nejdůležitějším pilířem celkové spokojenosti a zdravého života celé rodiny. Vybavte se našimi tipy a radami z praxe, zbavte se těhotenských kilogramů a přelaďte během několika týdnů na zdravý životní styl.

Monika Divišová



WELLNESSIA — tým výživových poradců a odborníků zdravého hubnutí

zdravé hubnutí s podporou odborníka

Zdravý způsob hubnutí podle nás znamená trvalou a bezpečnou úpravu jídelníčku a návyků tak, že budete moci trápení s dietami jednou provždy hodit za hlavu.

Wellnessia centrum péče nabízí:

- ☼ Osobní jídelníček
- ☼ Detoxikace a čištění organismu
- ☼ Komplexní programy hubnutí
- ☼ Kurzy zdravého vaření

Co od nás můžete čekat:

- ☼ Zbavíme vás následků předchozích diet a pokusů o hubnutí.
- ☼ Vytvoříme vám individuální plán zdravého hubnutí.
- ☼ Pomůžeme vám zorientovat se v nepřehledném množství mnohdy protichůdných informací o výživě.
- ☼ Společně změníme vaše zaběhlé zvyky a nahradíme je zdravějšími.
- ☼ Jsme pro vás trenérem - koučem v oblasti zdravého životního stylu.
- ☼ Budeme vás na cestě k optimální váze podporovat, konečně na to nebudete sami!

Pro koho je spolupráce s výživovým poradcem vhodná?

Už dlouho se potýkáte s nadváhou a stále se vám nedaří zhubnout. / Zhubnout umíte, ale udržet to se nedaří. / Nemáte příliš času věnovat se složitému vaření. / Potřebujete někoho, kdo vám řekne přesně co a jak jednoduše udělat a přizpůsobí jídelníček vašemu životnímu stylu. / Nejste úplně ve formě a tušíte, že správné složení jídelníčku může hodně ovlivnit to, jak se cítíte, kolik máte energie a také předejít vážným onemocněním. / Jste maminka a chcete zdravě vařit...

Více informací na www.wellnessia.cz

Jana P.

„Podařilo se mi zhubnout 8kg, ale hlavně jsem si jistá, že váhu dokážu udržet.“



Jaroslav K.

„Je to fakt rozdíl bojovat s nadváhou sám a nechat si poradit od někoho kdo tomu opravdu rozumí.“



Teoretická část

Být maminkou

Stát se rodičem je krásná věc. Těhotenství je však pro ženu rozhodně velkou záležitostí, na niž je třeba se dobře připravit, a rovněž po porodu se musejí novopečené maminky vyrovnávat s mnoha změnami. Cílem změn mateřského organismu je připravit tělo ženy tak, aby byl zajištěn zdárný průběh těhotenství, vývoj a růst plodu a došlo k přípravě na porod a kojení. Změny v organismu těhotné ženy se týkají především změn ve stavbě a funkci orgánů a procesů látkové přeměny.

Orgán, u nějž jsou těhotenské změny jedny z nejvýraznějších, je děloha. Její hmotnost se během těhotenství zvětší ze 70 gramů na téměř 1 100 gramů v době porodu. Také na srdce se postupně zvyšují nároky, protože musí zásobit okysličenou krví jak tělo matky, tak dělohu s placentou, přes niž je pak kyslíkem a živinami zásobován i plod. Množství srdcem vypuzované krve se tak v těhotenství a v době porodu zvýší o 40 až 50 %. Krevní tlak se v první polovině těhotenství mírně snižuje, pak se postupně vrací na své původní hodnoty, množství červených krvinek se poněkud snižuje, naopak celkový počet bílých krvinek se výrazně zvyšuje, stejně tak jako se zvýší srážlivost krve. Vlivem ženských pohlavních hormonů se v těhotenství zvětšují také prsy a připravují se k tvorbě mateřského mléka. Obvykle již pár dní po porodu vlivem poklesu ženských pohlavních hormonů dochází ke spuštění procesu tvorby mléka – laktaci. I na kůži se během těhotenství mohou zvýraznit již dříve existující pigmentové skvrny, nepříjemností jsou také strie (těhotenské pajizévky, které nikdy zcela nezmizí, ale později se jejich barva mění na méně výraznou). Těhotenství je jednoznačně velkou zatěžkávající zkouškou pro ženu i její okolí, takže i nervový systém je výrazně ovlivněn nejrůznějšími emocionálními, sociálními a kulturními faktory. Pro těhotenství, porod a zejména šestinedělí jsou typické výrazné změny nálady. Dobrá informovanost těhotné ženy a kvalita partnerského vztahu mohou výrazně zmírnit nervozitu, stres a strach z období porodu a po porodu.