

Naturalny blask mamy

PORADNIK DLA KOBIET W CIĄŻY I PO CIĄŻY

Macierzyństwo potrafi przysłonić kobiecie świat. Sprawia, że własne potrzeby stawia ona na drugim planie. Świadoma i nowoczesna mama powinna pamiętać o tym, że jest kobietą i ma prawo do czasu tylko dla siebie. Mając na uwadze dobro wszystkich mam, tych w ciąży i tych po, przygotowaliśmy wyjątkowy poradnik. To kilka sposobów na to, aby zapracowana mama, zaczęła emanować swoim naturalnym blaskiem!



Domowe SPA

Każda mama wie, że ciało w ciąży się zmienia i wymaga wyjątkowej pielęgnacji. Warto dobrać odpowiednie kosmetyki. Należy jednak zwracać uwagę na ich skład. Niektóre substancje mogą negatywnie wpływać na zdrowie mamy i dziecka, np. kwasy owocowe AHA obecne w wielu peelingach czy kremach do twarzy. Mogą one podrażniać skórę.

Peeling ujędrniający

Warto przygotować domowej roboty peeling, który nie uszkodzi wyjątkowo delikatnej skóry kobiety w ciąży. Proponujemy peeling kawowy, ujędrniający skórę i zwalczający cellulit.

- ♥ Pół szklanki odsączonych fusów dowolnej sypanej kawy połącz z 2-3 łyżkami oliwy z oliwek.
- ♥ Mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- ♥ Nałóż na skórę dotkniętą cellulitem i masuj przez kilka minut.
- ♥ Kobiety w ciąży powinny omijać okolice brzucha!



Maseczka na twarz

Aby Twoja cera promieniała, przygotuj domową maseczkę nawilżająco-regenerującą. Skorzystaj z prostego przepisu, stosowanego jeszcze przez nasze babcie:

- ♥ Utrzyj jedno żółtko z łyżeczką oliwy.
- ♥ Rozprowadź na twarzy i zmyj po 15 minutach.





Ułga dla opuchniętych oczu

Kobietom w ciąży często doskwierają obrzęki w okolicach oczu. Dobrym sposobem na zwalczenie tych objawów są okłady z zielonej herbaty. Przyniosą one ulgę każdej zapracowanej mamie.

- ♥ Zaparz szklankę zielonej herbaty i poczekaj aż ostygnie do temperatury pokojowej.
- ♥ Zamocz w herbatce dwa waciki i połóż je na oczy. Połóż z okładami na oczach ok. 15 minut.

Wzmocnienie włosów

W czasie ciąży i po niej wiele kobiet dotyka problem wzmożonego wypadania włosów. Warto wykonać wówczas domowy zabieg wzmacniający cebulki.

- ♥ Wymieszaj dwa żółtka jajka z dwiema łyżkami olejku rycynowego.
- ♥ Gotową maskę wmasuj w skórę głowy i włosy.
- ♥ Odczekaj 30 minut i umyj włosy szamponem.

Witaminy

Aby emanować naturalnym blaskiem, należy pamiętać o działaniu „od wewnątrz”. Każdej mamie przyda się bomba witaminowa – dodający energii koktajl.

- ♥ Pokrój na kawałki 1 jabłko, 1 czerwonego buraka i 2 marchewki.
- ♥ Zmiksuj kawałki jabłka, buraka i marchwi oraz łyżeczkę startego imbiru i odrobinę miodu.
- ♥ Jeśli koktajl jest dla Ciebie zbyt gęsty, rozcieńcz go wodą.



Pelafen Mama

Witaminy i inne ważne składniki warto uzupełniać także, sięgając po suplement diety Pelafen Mama. Zawiera on starannie dobraną kompozycję składników: **porost islandzki, czosnek, dzika róża, beta-glukany, sok z malin.** ♥

Składniki te wspierają siły odpornościowe organizmu. Dzięki ich naturalnemu pochodzeniu, preparat ten jest odpowiedni dla każdej mamy, także tej w ciąży i karmiącej.

Aktywność



Aktywność fizyczna w ciąży ma wiele zalet. Łagodzi niektóre ciążowe dolegliwości, poprawia samopoczucie, a nawet ułatwia poród i następujący po nim powrót do formy.

Pamiętaj, aby kwestie aktywności fizycznej w ciąży regularnie konsultować z lekarzem. Wiele klubów fitness oferuje specjalne treningi dla przyszłych mam. Aby brać udział w zajęciach w klubie, należy poinformować instruktora o swoim stanie i dostarczyć zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w treningu fitness.

Aktywności w czasie ciąży wybieraj z głową. Dla przyszłych mam polecane są zajęcia z piłkami typu fit ball, aqua aerobic, elementy ćwiczeń Pilates i jazda na rowerku stacjonarnym.

Pamiętaj, aby wzmacniać plecy, ręce i mięśnie dna miednicy. Unikaj ćwiczeń, w których będziesz narażona na upadki (podsoki, stanie na jednej nodze, jazda na rowerze).



Przykładowe ćwiczenia:



PRZYSIADY NA PIŁCE

PRZYGOTOWANIE:

- Usiądź na piłce tak, abyś dotykała jej tylko pośladkami.
- Nogi powinny zachowywać kąt 90°.
- Plecy trzymaj proste.
- Wstań

WYKONANIE ĆWICZENIA:

- Siadaj delikatnie, opierając pośladki o piłkę, ale pozostawiając nogi aktywne i wstawaj, spinając w górę pośladki.
- Wykonaj 16 przysiadów.
- Serię powtórz 3 razy.



UNOSZENIE RAMION

PRZYGOTOWANIE:

- Usiądź na piłce.
- Nogi powinny zachowywać kąt 90°.
- Plecy trzymaj proste.
- Chwyć hantle w obie dłonie i oprzyj na kolanach.

WYKONANIE ĆWICZENIA:

- Unoś wyprostowane dłonie do wysokości barków i opuszczaj je.
- Wykonaj 16 uniesień.
- Serię powtórz 3 razy.



3.

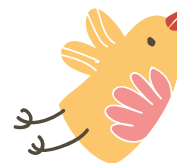
WZMACNIANIE BICEPSÓW

PRZYGOTOWANIE:

- Usiądź na piłce.
- Nogi powinny zachowywać kąt 90°.
- Chwyć hantel w jedną dłoń i oprzyj łokieć o udo.

WYKONANIE ĆWICZENIA:

- Pochyl się lekko do przodu i unieś przedramię w kierunku barku.
- Wykonaj 16 powtórzeń na jedną i na drugą stronę. Serię powtórz 3 razy.



4.

UNOSZENIE NÓG W LEŻENIU BOKIEM

PRZYGOTOWANIE:

- Rozłóż matę i połóż się na boku
- Oprzyj się na przedramieniu.
- Nogę, która znajduje się pod spodem zegnij dla równowagi.
- Nogę, która znajduje się na górze wyprostuj i zadrzyj palce.

WYKONANIE ĆWICZENIA:

- Unieś i opuszczaj wyprostowaną nogę. Napinaj pośladki.
- Wykonaj 16 powtórzeń na jedną i na drugą stronę. Serię powtórz 3 razy.

5.

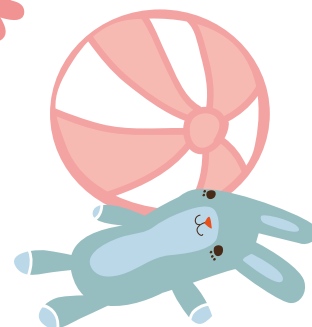
WZMACNIANIE GRZBIETU

PRZYGOTOWANIE:

- Rozłóż matę i uklęknij na niej.
- Oprzyj się na dłoniach.
- Zachowaj kąt prosty między rękami a tułowiem i udami a tułowiem.
- Trzymaj proste plecy.

WYKONANIE ĆWICZENIA:

- Unieś powoli lewą rękę i prawą nogę. Staraj się zachować równowagę.
- Powoli opuść rękę i nogę. Unieś powoli prawą rękę i lewą nogę. Opuść powoli.
- Ćwiczenie wykonaj powoli, osiem razy na jedną i osiem razy na drugą stronę.



6.

„KOCI GRZBIET”

PRZYGOTOWANIE:

- Rozłóż matę i uklęknij na niej.
- Oprzyj się na dłoniach.
- Zachowaj kąt prosty między rękami a tułowiem i udami a tułowiem.
- Trzymaj proste plecy.

WYKONANIE ĆWICZENIA:

- Część pierwsza: dolny odcinek kręgosłupa „wciskaj” w kierunku podłogi, unieś głowę do góry.
- Część druga: powoli wygnij plecy w łuk, tworząc „koci grzbiet”, głowę opuść do dołu, chowając ją między ramionami. Wykonaj powoli osiem razy jedną i osiem razy drugą część ćwiczenia.