



Pós parto
em Forma

Como
Emagrecer
depois da gravidez.

5 dicas para acelerar
o emagrecimento e
a volta do corpo.



Gizele
Monteiro

Como ter seu corpo de Volta?

Você não está conseguindo emagrecer e ter seu corpo de volta? Então esse e-book te ajudará a entender alguns “segredos” que se você seguir farão você voltar ao seu peso e ao seu corpo.

Eu sou Gizele Monteiro idealizadora do Gravidez em Forma e do Mães e forma, personal das celebridades, e minha missão é ajudar as mães a terem seu corpo de volta após a gravidez.

Muitas celebridades usam essas dicas para voltarem à forma depois da gravidez e pode ter certeza que farão a diferença se você entender como e aplicar cada uma delas.

Elaborei 5 DICAS MATADORAS para te ajudar nessa caminhada.

Você tem ideia de como seu peso volta após a gravidez?

Veja que o que muitas se “gabam” é um processo natural.

O grande segredo e detalhe está em “como perder os poucos quilos que faltam”. Pode perceber que sempre faltam 3 a 5 quilos na grande maioria das mulheres. Passa 1 ano e os quilinhos extras estão lá!

Tá duvidando ... pergunte para suas amigas !!!

Então entenda essa sequência de perda de peso:

1. Boa parte do peso é perdida no nascimento. Normalmente entre 5-6 quilos da perda de peso inicial é das estruturas - placenta, líquido amniótico, bebê, sangue.

2. Mais 1 a 2 quilos são perdidos no decorrer do primeiro mês. Isso acontece com a volta do útero, diminuição de líquidos e inchaço. Por isso é comum então você ler ou ouvir que algumas mulheres perderam 7 a 8 quilos no primeiro mês pós-parto! Se perder mais do que isso, aí iniciou um pouco o processo de emagrecimento.

Um exemplo, se você ganhou muito peso na gravidez, mais de 15 quilos, perderá esses 7 a 8 quilos no início e depois precisará entrar num processo de emagrecimento para reduzir o peso e a gordura que ficou acumulada em excesso após a gravidez.

Minha missão é te ajudar nesse processo para eliminar peso e o excesso de gordura que tento te incomoda hoje. Então vamos as DICAS!

SEJA BEM VINDA!

DICA 1. Cuidado com as ciladas e tentações da maternidade

A Rotina materna e a volta do corpo.

Casa cheia de visitas, mais tempo em casa e perto da geladeira, falta de organização para as refeições por causa da rotina corrida com o bebê, a adaptação das noites mal dormidas, ansiedade por todas as mudanças ... Toda essa listinha de situações pode colocar abaixo qualquer intenção na volta do corpo ou vontade de emagrecer.

Você pode até engordar facilmente, principalmente com os dias estressantes e comendo sem qualidade.



O que fazer?

1. **ORGANIZAÇÃO é fundamental.**

Seja no cardápio das visitas, ou seja nas suas refeições ... veja pratos e alimentos saudáveis, rápidos e fáceis para servir para as visitas e dessa forma você pode participar da mesa sem estresse e medo de engordar.

Me lembro quando minha filha chegou ... percebi isso rapidinho. A balança disparou. Foi assim que aprendi e revi meus conceitos!

Mesmo já tendo passado tempos e ela crescido, aprendi muito com essa fase.

Aprendi a receber visitas de forma mais saudável. Por um bom tempo nossa distração foi um jantar ou um café em casa com amigos.



2. TENHA UM TEMPO PARA VOCÊ

- comece a fazer exercícios assim que liberada pelo médico – para cumprir essa parte não tem desculpas, o programa Mães em Forma pode ser feito em casa !!!
- cuide de si – faça as unhas, cuide dos cabelos. Uma auto-estima melhor ajuda a você se cuidar como um todo. Se sentir largada faz a gente se jogar na comida e nem dar atenção para esses cuidados
- tenha uma rotina para o bebê, assim você conseguirá fazer a sua rotina
- aproveite o período em que o bebê está dormindo – tire um cochilo, descanse um pouco, assim poderá recuperar sua noite de sono mal dormida. Na outra soneca dele, faça exercícios.

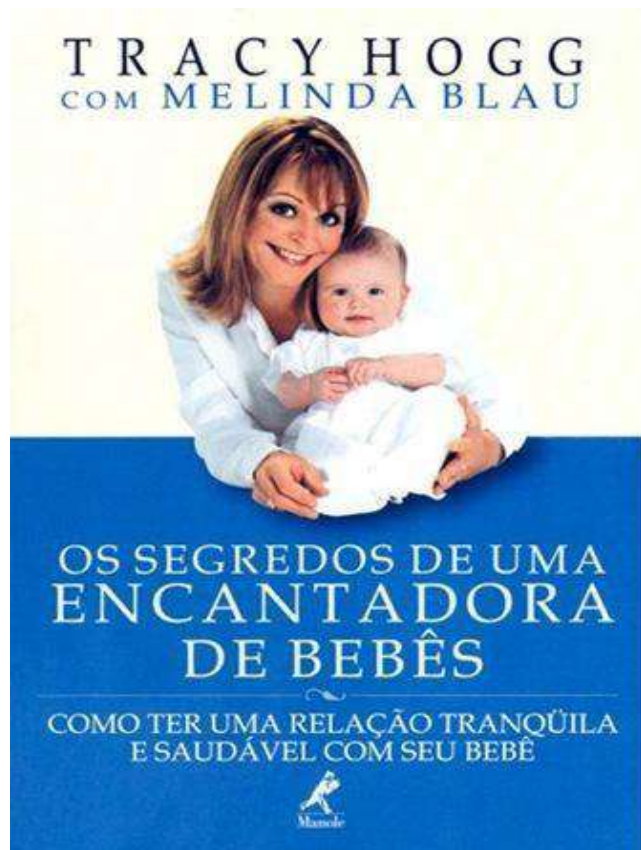
Como ter uma rotina para o dia e o sono do bebê

A primeira coisa é informação. Leia e informe-se sobre a rotina diária e do sono do bebê. Quanto mais você entender, melhor conseguirá lidar com essa dinâmica.

Dica 1: Livro – A encantadora de bebês.

Conheci esse livro com o pediatra da minha filha, mas há tempos já via nos canais de assinatura programas internacionais com as babás. Assistia a todos !!

Nessa época não tínhamos esse serviço aqui no Brasil.



Hoje já temos é essa é exatamente a minha dica 2.

Dica2: Veja uma consultoria do sono do bebê.

Se estiver complicando, veja a possibilidade de contratar uma consultoria do sono do bebê.

Não deixe a situação piorar e estressar você e o bebê.

Mas você agora pode estar se perguntando ...

“Gizele, o que o sono do meu bebê tem a ver com meu emagrecimento?”.

E minha resposta é direta e objetiva. **TUDO!**

Além da falta de organização no seu dia, o estresse, o cansaço, o mal humor não deixarão você se organizar para se alimentar de forma saudável.

E esse estresse e ansiedade fazem você descontar na comida. Então boa parte da sua fome pode estar sendo emocional, sendo gerada pela ansiedade.

E também será difícil incluir uma rotina de exercícios com sua vida toda desorganizada. Esse será então o ponto de partida.

Isso mudará muito a qualidade do seu dia e dos cuidados com seu bebê e você.

DICA 2. Se alimentar de forma saudável é mais fácil do que você pensa

Talvez você já esteja percebendo que se não houver organização no seu dia e nas suas tarefas, você não conseguirá manter uma alimentação saudável.

A rotina materna intensa consome nosso dia, e costumo dizer que se você conseguir tomar banho, escovar os dentes e pentear o cabelo no começo já está no lucro e dando conta (risos e brincadeira, mas uma verdade para muitas mães, por isso se você está assim, há uma luz no fim do túnel ... CALMA!!).

Depois de anos atendendo mães e também de ter vivido a maternidade, sei o quanto é difícil dar conta de tudo, mas digo que se não der, sua saúde e auto-estima irão para o espaço. E seu bebê precisa que você esteja bem, equilibrada e feliz.

Então vamos entender mais o que é uma alimentação saudável e balanceada. Eu não estou falando de dieta, mas sim de você ter liberdade de comer com equilíbrio e buscando sem radicalismo uma alimentação saudável.

A **qualidade da alimentação** é muito importante por vários aspectos nessa fase. Ela leva nutrientes para:

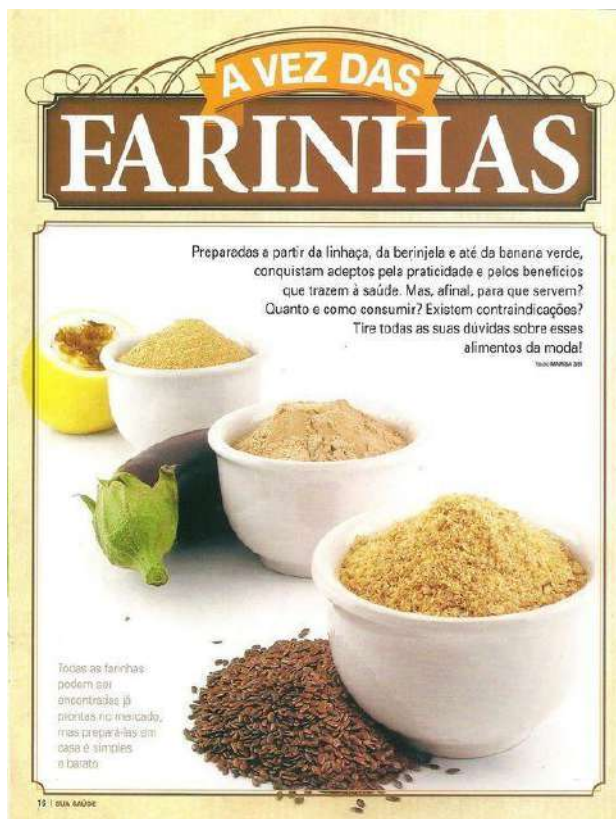
-você se recuperar

-Compor os nutrientes do leite materno para suprir as necessidades do seu bebê
- que você não fique desnutrida durante essa fase de amamentação.

Por exemplo – você sabia que pode ter osteoporose por não ingerir a quantidade ideal de cálcio para suprir as necessidades do aleitamento?

O leite é feito com muito cálcio para que seu bebê seja nutrido e cresça de forma saudável. Se não houver cálcio na sua alimentação, esse cálcio poderá ser extraído dos seus ossos, havendo assim uma perda óssea – conhecida como osteoporose.

**VOCÊ PRECISARÁ APRENDER
ISSO PARA PREPARAR AS
REFEIÇÕES E EDUCAR SEU FILHO
COM HÁBITOS SAUDÁVEIS**



Existe um Aplicativo muito legal pra te ajudar na alimentação, o My fitness Pal. Nesse aplicativo você consegue controlar se está ingerindo a quantidade adequada de cálcio e dessa forma escolher alimentos ricos nesse nutriente e compor sua alimentação diária, por exemplo, leite, brócolis, gergelim, soja orgânica (por que a maioria da soja no Brasil é transgênica), linhaça (que também ajudarão no seu intestino funcionando), grão de bico, etc.



O que fazer?

Manter um equilíbrio com alimentos ricos em fibras – verduras, legumes e frutas.

-O uso de farinhas funcionais é uma opção interessante e saudável para aumentar a oferta de nutrientes e também colocar mais fibras nas suas receitas.

-Evite os alimentos industrializados e carregados em sódio (sal), açúcar e gordura. Esses tipos de alimentos atrapalharão a volta do seu peso e promoverá retenção líquida – inchaço - em seu corpo.

-Não fique longos períodos sem comer. A rotina intensa pode levar você a não preparar sua refeição e organizar seu horário. Tenha momentos de pausa para se alimentar.

-Não entre na moda do jejum. Jejum pode ser feitos em vários momentos, mas gravidez e pós-parto não é saudável.

DICA 3. Tudo começa com um bom café da manhã

O café da manhã é essencial para o despertar do corpo. Após um longo período de sono, seu corpo precisa se nutrir para enfrentar ao dia intenso com seu bebê.

O café ajudará a manter-se animada e sem as vontades de beliscar. Após finalizar a rotina com seu bebê, sente e tome um café da manhã completo.



Se você puder consumir ovos, experimente por exemplo incluí-los. Eles saciam bastante.

Eu fazia questão de ter esse tempo para mim e alimentar com calma. Isso me ajudou muito na minha rotina com minha filha.

Chegou um tempo em que ela já participava comigo no cadeirão.

Eu sempre adorei o café da manhã e percebi que ele me deixava animada e pronta para meu dia com minha bebê.

O que fazer?

- escolha alimentos saudáveis para o café da manhã. Fique de olho nos rótulos dos pães integrais. Você sabia que muitos são integrais "fakes"? Leia sempre o rótulo dos ingredientes para ver a qualidade do alimento e se realmente é integral.
- varie o tipo de bebida, leites, sucos para que você assimile vários nutrientes. O app My Fitness Pal também pode ser usado aqui.



- faça bolos saudáveis com farinhas diferentes para assimilar também vários tipos de nutrientes. Siga o face e instagram da Viver sem Trigo. Ela tem ótimas dicas de bolos e pães feitos até na frigideira.
- coma frutas! Elas têm fibras e muitas vitaminas importantes para deixar seu corpo nutrido e seu leite também.

DICA 4. Você merece uma massagem

Conseguir esse tempinho para si é muito importante para que você se sinta cuidada.

Então que tal uma escapadinha para uma massagem, ou uma drenagem? Existem vários tipos de massagem e a maioria é maravilhosa para recuperar o seu corpo e te deixar De Bem com a Vida, elevando a sensação de bem-estar.

A drenagem linfática é uma técnica interessante para esse momento pós-gravidez. Além de promover um excelente relaxamento, ela também te ajudará a diminuir o inchaço (retenção de líquido), que é muito comum depois da gravidez. Nesse ponto ela te ajudará a diminuir o peso por reduzir o inchaço que fica no corpo. É uma técnica que ajuda na eliminação das toxinas e excesso de líquidos, e por isso o inchaço diminui.

Mas atenção !!!

**A drenagem não terá a atuação no seu emagrecimento.
Emagrecimento é diferente de DIMINUIR INCHAÇO.**





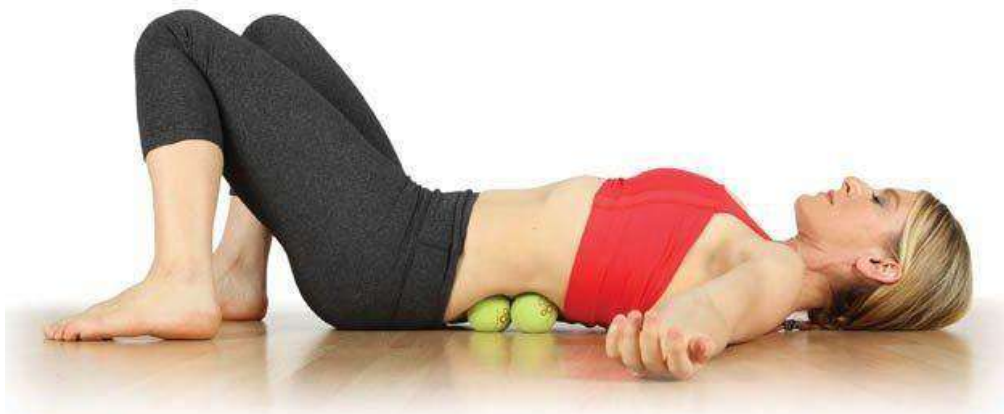
Ela terá sim efeito em gramas na balança - porque água também pesa - e você medidas reduzidas decorrentes do acúmulo de líquidos que foi eliminado, mas isso não é emagrecimento.

A drenagem não tem efeito sobre o metabolismo da gordura. Para isso você deverá cuidar da **sua alimentação e fazer exercícios.**

Se você quer usar a massagem como um momento de relaxamento e não consegue ainda sair de casa, você pode experimentar uma **auto-massagem.**

No programa Pós-parto - Mães em Forma eu elaborei várias dicas de massagem para você realizar **em sua casa mesmo.**

Veja um exemplo abaixo do tipo de massagem que você pode fazer para relaxar ou até aliviar as dores nas costas, bem comum também depois da gravidez.



Deitada na cama, ou local confortável. Coloque 1 ou 2 bolinhas de tênis (velha) ou de borracha nos músculos ao lado da coluna. Faça uma pressão para que a bolinha afunde nas costas. Pode doer um pouco porque você está tensa, mas pressione num ponto que seja agradável. Deslize ou balance para o lado pressionando a bolinha.

Com as pernas dobradas, você dosa o quanto quer colocar de pressão na bolinha.

DICA 5. Mães em Forma - Na dose certa para ter o corpo de volta após a gravidez

Todas nós sabemos o quanto fazer exercícios é bom para a saúde. Sabemos que o exercício tem benefícios para todo o organismo.

Além dos efeitos benéficos sobre o corpo, um dos que acho mais fantásticos é a melhora da auto-estima. Como o exercício faz bem nesse ponto. É praticamente automático quando você começa a ver os resultados.

Vejo isso todos os dias nas minhas alunas presenciais e também nas alunas do programa online.



É tão impressionante que tenho relatos de algumas alunas na melhora do corpo até em 3 dias. Elas me mandam mensagens perguntando como é possível sentir sua barriga começando a ficar mais durinha e diminuindo.

E nem acreditam que estão vendo seu corpo reagir e voltando.

Então tenho algumas perguntas ...

Será que um programa com exercícios especializados ajudará você a emagrecer, a ter sua barriga reta e seu corpo como um todo de volta?

Sim, com certeza!!

Com os exercícios certos que você encontra no programa Mães em Forma, “e sem aquela neura de mamãe malhada”, que mais parece uma tortura, é possível você ter seu corpo e sua barriga de volta.

É possível emagrecer sem SE TORTURAR !!!

É possível você criar uma rotina incluindo os exercícios no seu dia e usando o final de semana para que pelo menos você tenha 2 vezes na semana da sua frequência já cumprida.

No final de semana é mais fácil pedir ajuda para o marido ou até sair com o bebê para ir a um parque e praticar alguns exercícios lá.

No meu programa Mães em Forma dou algumas opções de exercícios que você pode realizar com o bebê de maneira segura.

Nada de sair levantando o bebê de qualquer forma.

Esse é um exemplo de exercício seguro que tem no programa Mães em Forma.

Indiquei-o numa série que fiz para a “Revista Dieta Já!”



Exercícios by Gizele Monteiro – Revista Dieta Já!

Vou esclarecer algumas dúvidas que são comuns entre as mães ...

- **Quando você pode iniciar com exercícios especializados?**

Assim que você tiver a liberação do seu médico, é possível iniciar.

Mesmo que você tenha passado por uma cesárea! Os exercícios do programa Mães em Forma são adaptados para qualquer seu caso.



- **Quais os benefícios que tenho fazendo exercícios?**

Os benefícios de ser ativa com um programa especializado são vários. Veja:

1. Recuperar seu corpo das mudanças da gravidez – desde a barriga até o bumbum e postura. Tudo isso terá melhora progressiva com a evolução do programa.
2. Benefícios emocionais – melhora da sua disposição, ansiedade, bem estar e até humor. Você terá de volta sua auto-estima com a melhora do seu corpo.
3. Melhora de dores nas costas, prevenção de dores nos braços, punho, joelhos e pés.
4. Recuperação da diástase abdominal
5. Emagrecimento saudável
6. Redução de inchaço comum pós gravidez

Vários resultados você já começa a perceber e VER a partir de 1 semana do programa Mães em Forma.

- Treinar em casa é eficiente? Tenho resultados?

SIM, EXTREMAMENTE EFICIENTE SE VOCÊ TIVER O PROGRAMA CERTO.

VOCÊ TEM RESULTADOS VISÍVEIS JÁ COM 7-15 DIAS do programa.

Hoje com as pesquisas atualizadas e novas modalidades criadas, chegou no mercado e aos profissionais muitas possibilidades de treinos. Alguns muito interessantes e com baixíssimo custo.

Com isso pude criar um programa que chegasse até você, que fosse eficiente e especializado, levando toda minha experiência com os resultados das minhas alunas para algo que você pudesse realizar em casa e de forma segura.



Portanto você não precisa mais gastar uma fortuna para estar numa academia ou com um personal não especializado.

Então a desculpa de não conseguir sair de casa não existe mais. O programa Pós-parto - Mães em Forma pode ser feito na sua casa (e pode também ser adaptado para a academia, caso você já consiga sair e deseje estar em outro ambiente).

Portanto Xô GORDURA, Xô Celulite e Xô Flacidez!

E auto-estima lá em cima !

E não se espante se já perceber seu corpo e barriga mudando já com 7 DIAS!
Veja o resultado dessas alunas do programa !!!



Quero te CONTAR UM SEGREDO ...

Parte do que você acha ser gordura ... NÃO É!

Muitas mulheres emagrecem e a barriga continua lá.

Isso acontece por que essa barriga tão estufada que fica depois da gravidez, não é gordura e sim uma diástase e fraqueza que ficam ... E mesmo que você esteja acima do seu peso, essa alteração interna está aí por baixo da gordura se você estiver com seu peso acima.

Então quando você emagrece a barriga continua lá ☺



**A Diástase é uma das razões da
sua barriga não voltar**

O que é DIÁSTASE?

Como ela deixa sua barriga?



A diástase é uma separação natural que acontece na gravidez. Porém em algumas mulheres ela não reverte depois. Essas têm seus músculos fracos, ou até mesmo rasgados e dessa forma a barriga não volta depois da gravidez.

Então mesmo que você precise emagrecer, ela está escondida por baixo.

Fazer exercícios errados irão piorar ela.

Por isso você precisa de algo especializado agora!





Quando olhamos para essas barrigas, naturalmente achamos que é gordura.

Mas não é!

E o pior, você gasta muito dinheiro com tratamentos que não vão resolver seu problema.

Além disso, muitas se matam de fazer dietas super radicais e exercícios que não vão resolver também por que não estão atacando nem a diástase e nem as fraquezas e alterações internas do seu corpo.





**2 gestações
- 12 anos após a
primeira e 7 anos
após a segunda.**

Essas alunas tinham diástase e tinham suas barrigas deformadas após a gravidez.

Com exercícios especializados do meu programa foi possível reverterem a diástase, recuperarem a barriga e sua auto-estima.



**Quase 2 anos após a
gravidez.**

**Treinando há meses sem
resultado. Desde os
primeiros 15 dias viu sua
barriga diminuindo.**

O que fazer agora?

Chegamos ao final deste e-book!

Fico feliz que você chegou até aqui, e se está disposta a dar mais um passo... deixe te contar mais um segredo.

Eu elaborei um programa ONLINE que já ajudou mais de 5000 mulheres a recuperarem o corpo e terem sua barriga de volta.

Você pode ter aí na sua casa meus treinos especializado. Os mesmos que ajudam as famosas e também influenciadoras a recuperarem seu corpo depois da gravidez.

E como você me acompanhou até agora, quero te oferecer um presente. Você pode fazer meu programa numa condição muito especial.

Clique no botão aqui abaixo e veja tudo sobre o programa Mães em Forma – como ter sua barriga de volta.

Te espero lá!

Quero Saber Mais...

