

Usted adelgazará

**mucho antes que
SU BEBÉ CAMINE**



Siempre se puede volver al peso anterior al embarazo.
Haga de la buena salud una parte de su rutina posparto:
muévase más, elija alimentos nutritivos, beba mucha agua y coma menos.

Deshacerse del peso del embarazo —

LA VERDAD, LAS EXCUSAS Y UN GRAN SECRETO

“Soy madre de tres niños, todos menores de tres años. Mis amigos y mi familia se sorprenden de vernos a todos juntos. Pero lo que más les sorprende es que después de haber aumentado 173 libras en total durante los tres embarazos, ahora peso lo mismo que antes de ser madre. (Primer bebé: 60 libras; segundo bebé: 65 libras; tercer bebé: 48 libras)

Resultaba tentador resignarme y aceptar mi nuevo cuerpo. Casi no podía recordar mi 'viejo' cuerpo antes de los tres años de embarazos. Pero sabía que me iba a sentir muy mal si me quedaba con ese peso.

Comencé a decirme todos los días lo que tenía que hacer. Me decía por ejemplo 'tienes que hacerlo para seguirle el ritmo a los niños' y 'si no bajas ahora, irá de mal en peor'.

Una de las principales excusas era que no tenía tiempo para mantenerme activa. Por eso, incluí la actividad en mis rutinas diarias. Caminaba al parque con los niños y corría con ellos. Jugábamos a pillarnos y a las escondidas. Hacía abdominales todas las noches mientras miraba televisión. No tenía tiempo para una rutina formal en el gimnasio, pero trataba de caminar después de la cena todas las noches.

Amamantar realmente me ayudó a deshacerme de muchas de esas libras. ¡Es el mejor secreto para perder peso que tienen las madres! También trataba de comer alimentos saludables para continuar teniendo leche. Y me recordaba que debía dejar de comer cuando estuviera satisfecha, y cambié los dulces por frutas.

Mi esposo es un hombre inteligente: nunca mencionó mi exceso de peso. Me gusta cómo me mira ahora que estoy saludable y en buena forma. Pero adelgacé por mí. Me hace sentir bien conmigo misma”.

SUGERENCIAS

- No coma las sobras de los platos de sus hijos.
- Aliéntese pensando cosas positivas.
- Amamante para perder peso más fácilmente.
- Manténgase ocupada y activa para no pensar en la comida.
- En las comidas, pregúntese: ¿No estoy satisfecha? Y deje de comer si respondería que sí.
- ¡Puede lucir fabulosa nuevamente! Siga esforzándose y lo verá.



Ebony



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA

150 N. 18th Avenue, Suite 310

Phoenix, AZ 85007

1-800-252-5WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

THM material and concept provided by MA Dept. of Health

