Специалисты называют несколько причин обретения избыточного веса при беременности. Во-первых, есть неправильное мнение, что будущая мать должна употреблять пищи за себя и за ребенка. Это вовсе нет так. А слушая данное мнение женщины при беременности «забивают» на сбалансированное питание и расслабляются. В результате они постоянно переедают, а оправдывается это потребностями будущего ребенка. Это ошибочный подход.



Часто беременная женщина двигается меньше и в результате энергия, получаемая организмом с пищей расходуется очень мало. Беременность также является стрессом и все системы организма при этом перестраиваются. В организме женщины включается механизм защиты ребенка. В процессе этого интенсивно образуется прослойка жира на талии, бедрах и животе. Но пилатес в Тюмени способен исправить эти проблемы после родов. Пилатес в Тюмени сегодня становится все более популярным, поскольку он эффективно зарекомендовал себя в эффективной борьбе с лишними килограммами. Пилатес представляет собой комплекс всевозможных упражнений, выполняемых вместе с соблюдением особой техники дыхания.

Кроме того, набор лишнего вес может быть заложен в наследственность. За тип вашей фигуры во многом ответственны гены. Если кто-то из родителей склонен к полноте, то и у вас есть вероятность набора лишнего веса. Этот риск возрастает, если оба родителя имеют лишний вес. Но здесь вы наследуете лишь диапазон, вовсе не значит, что вы должны обязательно набрать лишний вес. Все будет зависеть от вашей активности и рациона. Вы наследуете только склонность, а также временные тенденции к ожирению. Если родители до тридцати были стройными, а располнели пятидесяти, то примите предупреждающие меры. Склонность к полноте во время беременности практически

всегда определяется генетической предрасположенностью.

Прибавку к весу при беременности у женщин может вызывать задержка жидкости и некоторые проблемы по женской части. Это может быть гестоз, при котором часто наблюдается задержка жидкости. Статистика в этом плане не утешает. Примерно, двадцать процентов молодых девушек, сорок процентов женщин 30-ти лет и пятьдесят процентов женщин сорока лет мучаются от лишнего веса и проблем с ним связанны. Некоторые остаются стройными, а другие вынуждены бороться с килограммами. Почему так происходит?

Дело здесь в балансе калорий. Это баланс между потребляемыми и сжигаемыми калориями и зависит он от ряда факторов. При сжигании потребленных калорий вес человека находится в норме. Если сжигается только часть потребленных калорий, то остаток отправляется в запасы жира. Есть различные параметры, по которым выясняется, есть ли у вас предрасположенность к быстрому набору веса. В случае существования такой тенденции, нужно ее корректировать.

За беременность можно набрать больше тринадцати килограмм. И вес этот может сохраняться довольно длительное время после родов. И эти килограммы можно назвать долговременным ожирением. Ведь по статистике через каждые 10 лет на не сброшенный вес набирается следующий. В итоге это превращается в нарушения эндокринной системы, с которыми очень трудно справится самостоятельно.