

Comment rester sexy après bébé ?

10 mars 2017, par Julie Montaudon

Après l'arrivée de Bébé, il faut repenser à soi. Sport, moral, rythme, coiffeur, il est temps de se faire plaisir. On vous donne les clés pour retrouver féminité et réflexes beauté au quotidien...



Faites confiance à la nature

N'oubliez pas que le corps se remet naturellement des bouleversements de la grossesse et de l'accouchement. Même si vous ne faites pas du tout de sport, ce sera plus long et au final vous serez un peu moins ferme que si vous faites de la gym, mais vous retrouverez peu ou prou votre silhouette. Le corps a son propre timing, qui n'est pas le vôtre : vous êtes pressée et on vous comprend ! Et encore moins celui des magazines. D'ailleurs, déconnectez-vous le plus possible des diktats esthétiques de notre société, pénibles en temps normaux, carrément déprimants après un accouchement... *Lire la suite de l'article sur le site de parents.fr*

Reprenez une activité sportive

Vous allez enfin pouvoir reprendre en douceur une activité sportive. Vous vous sentez rouillée et vous avez déjà commencé la gym douce à la maison en rentrant de la maternité. De toute façon, vous êtes encore tonique car vous avez suivi jusqu'au bout la préparation à la naissance en piscine. Pour vous, pas de problème. Vous reprendrez progressivement votre activité sportive favorite et en retirerez tous les bienfaits possibles : perte de poids, fermeté, moral au beau fixe et libido épanouie. Si vous faites peu ou pas de sport du tout, on vous encourage fermement à vous y (re)mettre... *Lire la suite de l'article sur le site de parents.fr*

Tout d'abord, pensez aux massages, non pas amincissants mais drainants. Ils permettent de faire circuler correctement la lymphe et d'éliminer plus facilement l'eau et les toxines que vous avez normalement stockées pendant la grossesse. Sensation de légèreté garantie. [...]

La Power Plate permet aussi de retrouver une ligne ferme en un minimum d'efforts. Tout cela n'est cependant pas donné !

Notre conseil simplicité : faites confiance à la nature, buvez beaucoup, mangez équilibré et faites du sport régulièrement. Vous verrez dans deux mois, si ça ne va pas déjà beaucoup mieux !

Lire l'article complet :

www.parents.fr/etre-parent/maman/comment-rester-sexy-apres-bebe-79673