

Faça sua busca  
 Assine | E-mail | SAC | Canais

**BiG Mail**  
 Powered by Google

ARMAZENE SUAS MENSAGENS, MÚSICAS, FOTOS, DOCUMENTOS, VÍDEOS E MUITO MAIS.

CLIQUE AQUI E APROVEITE!

BemLeve

Brasil, Terça-feira, 4 de Março de 2008

Busca

[Receitas Light](#) | [Estética](#) | [Beleza](#) | [Nutrição](#) | [Saúde](#) | [Fitness](#) | [Destaques](#) | [Assine Já!](#)

**:: ASSINANTES ::**

- Cardapio de hoje
- Lista de Compras
- Personal Diet
- Tabela de Calorias
- Tabela de Exercícios
- Fale com a Nutricionista
- Dicas da Nutricionista
- Nutricionista Virtual

**:: CONTEÚDO ABERTO ::**

- Minha Página
- Meus Dados
- Passo a Passo
- Nossos Artigos
- Notícias
- Histórias de Sucesso
- Fórum
- Calculadora do Prato
- Quiz
- Atualize seu peso
- Promoções
- Chat Bem Leve
- Indique um Amigo
- Perguntas

**Sair**

**:: ARTIGOS + VISITADOS ::**

- Dieta dos pontos
  - Analy rosa
  - Chocolate e compulsão
  - Comida para quê?
  - Endometriose: fique de olho
- [Lista Completa](#)

**:: ARTIGOS + INDICADOS ::**

- Comida para quê?
  - Dieta dos pontos
  - Endometriose: fique de olho
- [Lista Completa](#)

**:: BICHO FOFO ::**

**Muito Fofo**  
Avalie no [fofômetro](#).

**Muito Fofo**  
Avalie no [fofômetro](#).

**Muito Fofo**  
Avalie no [fofômetro](#).

[Veja mais bichinhos](#)

**Publicidade**

**Artigos**

**Tema:**



**MAMÃE EM FORMA**

*Por Isabelle Lindote*  
[redatora@bemleve.com.br](mailto:redatora@bemleve.com.br)

A gestação já foi sinônimo de comer por dois e muitas vezes foi tratada como uma doença. Ainda bem que isso é passado, pois as mães modernas estão mais conscientes de que é preciso ter qualidade na alimentação e mexer o [corpo](#) para manter a saúde antes e depois do parto.

Quando a [gestante](#) faz exercícios físicos, ela melhora as funções cardiorespiratórias, tonifica os músculos que vão ajudá-la na hora do parto, sente menos os desconfortos da gravidez, como a prisão de ventre e o inchaço das [pernas](#). Assim, ela fica mais confiante e bonita para gerar um bebê saudável.

Depois do parto, além de ter que cuidar do bebê e se adaptar a uma nova vida com fraldas, mamadeiras, choros de madrugada e, claro, muito amor, a mãe também se preocupa com o corpo. Quanto mais rápido conseguir voltar à forma, ficará mais disposta e com a auto-estima elevada.

**Exercícios dentro e fora d [agua](#)**

Os três primeiros meses após a chegada do neném é um período que requer os mesmos cuidados exigidos durante a gravidez, pois o corpo da [mulher](#) ainda está muito fragilizado. Por isso, os exercícios precisam ser monitorados assim como eram durante a gestação. Para ajudar, preparamos um guia com sugestões de exercícios e tratamentos estéticos que vão ajudá-la a garantir um corpo em forma sem [estresse](#). É bom lembrar que sempre é preciso consultar um ginecologista antes de começar qualquer atividade.

**Pilates para gestantes**

O Pilates ajuda na hora do parto, se for parto normal, pois fortalece a musculatura pélvica, proporcionando uma melhor sustentação desta região com o peso do feto. Além disso, ajuda no desenvolvimento da musculatura do abdome e o [trabalho](#) de respiração, o que também beneficia o bebê com a melhor oxigenação do organismo da mãe. A prática também tem efeito preventivo. "A aluna de Pilates adquire um maior [alongamento](#) e equilíbrio na região da coluna, principalmente na lombar, prevenindo as lombalgias" afirma o fisioterapeuta Sergio Machado.

**Onde fazer: Metacorpus**  
[www.metacorpus.com.br](http://www.metacorpus.com.br)

**Programa Mãe e Bebê Aquasport**

A aula tem uma combinação de exercícios aeróbicos como: hidroginástica e caminhada e exercícios posturais que visam ao fortalecimento da musculatura mais utilizada durante os cuidados com o bebê e amamentação, além da continuidade do trabalho de fortalecimento do assoalho pélvico. 'Amamentação, trocas de fraldas e todos os mimos que o bebê merece precisam ter horários conciliados aos cuidados pessoais durante o dia-a-dia da nova mãe', afirma a professora e fisioterapeuta responsável pelo programa, Claudia Fernandes, que é especialista em atividades físicas para gestantes.

**Onde fazer: Aquasport**  
[www.aquasport.com.br](http://www.aquasport.com.br)

**Os avanços da estética a favor da mulher**

A combinação de exercícios físicos e alimentação correta é essencial, mas contar com uma 'forcinha' dos tratamentos estéticos ajuda e muito. As gestantes precisam ter autorização do ginecologista para fazer os tratamentos, visto que não são recomendados para quem tem gravidez de risco ou tendência a eclâmpsia.

**Drenagem linfática**

É recomendada a partir do 3º mês de gestação para amenizar a sensação de desconforto comum neste período, como o inchaço das pernas. "A [drenagem](#) linfática ajuda na eliminação de líquidos e toxinas, melhora a circulação e traz mais [bem-estar](#)", explica a Dra. Sônia Maria, ginecologista e obstetra e também especialista na área de medicina estética.

**Onde fazer: Estética Líder**  
[www.esteticalider.com.br](http://www.esteticalider.com.br)

**Massagem modeladora**

Essa [massagem](#) funciona como uma minilipo manual e pode ser feita em casa ou em clínicas de estéticas. 'A curto prazo, quando aliada a uma vida saudável e não-sedentária, consegue detonar aquelas gordurinhas insistentes que se acumulam na [barriga](#) e nos quadris' afirma a esteticista Fátima Barros. Se o parto tiver sido normal, a massagem modeladora pode ser feita até um mês após o parto. Em caso de cesariana, a recomendação é esperar ao menos três meses.

**Onde fazer: Clínica Da Pele**  
**(21) 2284-6278**

**Quer sugerir um tema?**  
Envie suas críticas e sugestões de temas para [redatora@bemleve.com.br](mailto:redatora@bemleve.com.br)

**Veja Também**

- Chat
- Artigos
- Quiz
- Nutricionista Virtual

**Faça um teste gratuito**  
**Calcule seu peso ideal GRÁTIS!**

Peso

Altura

**Calculadora do Prato**

Calcule sua alimentação e conquiste sua meta.

**VOCÊ BEM LEVE - SAÚDE AO SEU ALCANCE**

Sua Saúde	Beleza Saudável	Reeducação Alimentar	Fitness	Você e o BemLeve
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Artigos</li> <li>- Busca de artigos</li> <li>- Fórum Vida e Saúde</li> <li>- Calculadora do Prato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Artigos</li> <li>- Busca de artigos</li> <li>- Estética e Beleza</li> <li>- Notícias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emagrecimento</li> <li>- Nutricionista On-line</li> <li>- Dicas Nutricionais</li> <li>- Tabela de Calorias</li> <li>- Emagrecimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Artigos</li> <li>- Tabela de Exercícios</li> <li>- Persona Diet</li> <li>- Massa corporal</li> <li>- Suplementos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fórum Saúde</li> <li>- Chat com a Nutricionista</li> <li>- Quiz</li> <li>- Histórias de Sucesso</li> </ul>

**HORÓSCOPO**

