



Tạp chí Hindustantimes cho biết, so với 10 năm trước, nhiều bà mẹ đang đi làm Ấn Độ rất tích cực trong việc giảm cân sau khi sinh bằng cách đến các trung tâm thể hình hoặc các trung tâm yoga.

Mehr Malhotra là mẹ của hai đứa trẻ và đang mang bầu. Làm nghề người mẫu như Mehr không hề lo lắng sợ mất dáng vóc thon thả sau khi sinh. Cô biết rằng mẹ tốt cho ăn tốt, đi bộ và thực hiện đúng một số lời khuyên của chuyên gia sẽ đem lại thân hình cô trẻ lại như cũ sau khi sinh con.

Mehr cũng cho biết, hai năm nay việc chăm sóc đứa con nhỏ và làm việc nhà khiến cô trông vẫn thon thả. Mehr tiết lộ cô ăn uống rất thận trọng, uống nhiều nước và tập nhiều bài thể dục nhẹ nhàng. Cô dành nhiều thời gian và công việc làm nghề mẫu trong hai năm nữa sau khi các con cô lớn hơn một chút.

Giống như Mehr, nhà thiết kế thời trang Preeti Ghai - mẹ của hai đứa trẻ sinh đôi, đã có vóc dáng chuẩn như khi con gái chập chững đi sau khi sinh. Preeti cho biết cô làm được "kỳ tích" này là nhờ tập yoga và có chế độ ăn cân bằng. "Yoga giúp tôi thư giãn và xả stress. Một năm sau khi sinh con, tôi cảm thấy tự tin hơn nhiều khi đi làm" - Preeti cho biết. Mẹ tự nhiên, cô đi tập yoga năm lần.

Theo các bác sĩ Ấn Độ, "bí quyết thần diệu" để có một thân hình gọn gàng là phải tích cực hoạt động thể thao và sau khi sinh con, đừng quên duy trì chế độ ăn lành mạnh và cân bằng.

Tiến sĩ Sheila Mehra, bác sĩ phụ khoa giàu kinh nghiệm của Bệnh viện Phẫu thuật Moolchand, cho biết thông thường các bà mẹ đều nghĩ rằng cần phải nghỉ ngơi nhiều lúc trước và sau khi sinh con. Song việc không hoạt động cũng có hại cho sức khỏe của mẹ và con. Theo tiến sĩ Mehra, nhiều người hoạt động thể thao và sau khi sinh con tốt cho cả em bé và bà mẹ.

Còn tiến sĩ Anuradha Kapoor, bác sĩ phụ khoa lâu năm của Bệnh viện Max Super Specialty, bổ sung rằng việc ăn uống lành mạnh cũng giúp các bà mẹ giảm cân. Chế độ ăn sau khi sinh cần có nhiều protein và các sản phẩm sữa nhưng nên ít calo và chất béo.

TRÁC NHI (Theo Hindustantimes)

Tự nhiên Tr