

**SALUTE**

Come tonificare il corpo dopo la gravidanza?

Nel corso di nove mesi il fisico femminile è interessato da diversi cambiamenti fisiologici e, tra questi l'aumento di peso, a cui si accompagna una conseguente perdita di tono muscolare



Pubblicato 23 ore fa il 23 Maggio 2019

Da Redazione

Come **tonificare il corpo** dopo una gravidanza? La **gravidanza** rappresenta uno dei momenti più belli ed emozionanti nella vita di una donna.

Durante la gestazione il fisico si trasforma in maniera del tutto naturale e graduale per poter accogliere al suo interno una nuova vita, consentendo alla stessa di svilupparsi correttamente sino al momento del parto.

Nel corso di nove mesi il fisico femminile è interessato da diversi **cambiamenti fisiologici** e, tra questi, il più importante ed evidente è senza dubbio l'aumento di peso, a cui si accompagna una conseguente **perdita di tono muscolare**.

Quali sono i rimedi efficaci per riacquistare la tonicità del corpo? Dieta, esercizio fisico e l'utilizzo di un **fluido concentrato ad alta penetrazione** ad effetto persistente con azione tonificante e snellente che favorisce il riassorbimento dell'adiposità localizzata.

Tonificare il corpo dopo una gravidanza: quali sono i rimedi efficaci?

Dopo la nascita del bambino, è importante che la donna si prenda cura di sé in maniera consapevole al fine di **riacquistare la giusta silhouette e recuperare la tonicità muscolare**.

In particolare, le zone che hanno bisogno di maggiore attenzione dopo il parto sono: **addome, glutei e fianchi**.

• Tonificare i muscoli con lo yoga ed il pilates

Per poter tonificare i muscoli senza stress la soluzione migliore consiste nel praticare una disciplina che consenta di ottenere un rassodamento soddisfacente e, al contempo, riesca a infondere nella donna uno stato di benessere interiore.

Yoga e pilates permettono di ottenere tale obiettivo senza causare grande affaticamento e garantiscono il raggiungimento di un corretto equilibrio tra corpo e mente.

Le neomamme che invece preferiscono attività più dinamiche hanno a propria disposizione una rosa di attività tutte ugualmente valide: corsa, cardio, nuoto e camminata sportiva.

Ovviamente, nelle settimane immediatamente successive al parto, è consigliabile stare a riposo e concentrare la propria attenzione sul neonato per abituarsi ai suoi ritmi.

Dopo qualche tempo, è possibile iniziare a praticare circa mezz'ora di camminata veloce almeno due o tre volte a settimana, accompagnata da un'attività anaerobica specifica per la tonificazione dell'addome.

Proprio questa zona rappresenta una parte critica su cui è bene intervenire con un workout mirato. Utilissimi allo scopo sono quindi gli esercizi che consentono di rafforzare proprio gli addominali, a cui si possono alternare quelli per gambe, fianchi e glutei come gli squat e gli affondi.

• Tonificare il corpo con il fluido ADI Tonic Body

Oltre ad un programma di training, è sempre buon consiglio affiancare l'utilizzo quotidiano di prodotti specifici come quelli studiati da Mascia Brunelli. In particolare **Adi Tonic Body**, un fluido concentrato ad alta penetrazione ad effetto persistente con azione tonificante e snellente.

Grazie alla sua ricca formulazione di **principi attivi di origine naturale** che lavorano in sinergia, il fluido favorisce il miglioramento del microcircolo cutaneo ed il riassorbimento dell'adiposità localizzata, donando una sensibile riduzione degli accumuli adiposi.

Ecco la soluzione efficace per tonificare il corpo dopo una gravidanza!