

Acabe com as celulites durante a gravidez

Sou expert há muitos anos na área de como [manter a forma na gestação](#). Para nós é um trabalho fácil manter uma mulher em forma no período da gestação. Já fizemos isso com centenas de mulheres. Por incrível que pareça, há mulheres que conseguem alcançar um corpo esculpido depois do parto. Ficam muito mais atraentes depois da gestação. Acredite! Que tal você fazer o mesmo que essas mulheres e começar a trabalhar seu físico? Tudo iniciou no momento em que engravidei em Abril de 2002, eu estava determinada a não ficar infeliz nem reclamar dos 10-20 quilos extras que tinha ganhado com a gravidez. Usando toda a minha experiência e formação em Nutrição, comecei a fazer pesquisas e cheguei a várias conclusões interessantes. Atualmente, passo as informações para qualquer mãe interessada em manter um corpo sedutor durante e após a gestação. Percebi ao longo do tempo que as mulheres odeiam 2 coisas durante a gestação: gordura e estrias. Tenho visto que é possível ter um corpo mais bonito depois da gravidez. Isso é perfeitamente possível. Durante e depois da gravidez, o corpo produz muitos hormônios, e por isso esse momento é o melhor instante para ficar em forma. Contudo é um momento delicado e você deve saber o que está fazendo para não arriscar sua saúde e seu bem estar. Ao ler isso você pode se perguntar: Quantos quilos devo ganhar durante a gestação? Estou ganhando peso de forma exagerada? Existem exercícios para se fazer durante a gravidez? Existem alimentos que devo ou não comer? O que evito? O que faço para prevenir seios flácidos? O que preciso para ter um parto saudável? Mas vamos lá, a sua pergunta é: Como conseguir um corpo em forma depois de dar à luz? Após uma tonelada de pesquisas e achei informações que, nem com meu histórico profissional em capacitação física e Nutrição, consegui entender prontamente. A excelente boa notícia que achei todas as respostas que procurava. Conheça agora nosso programa que deixará você linda durante a gravidez: <http://www.mamaeemforma.com.br/> Otimização e SEO por Blueberry Marketing Online: <http://www.bbmarketing.com.br>

Sobre o Autor

Blueberry é uma agência inovadora e dinâmica de Search Engine Marketing, especializada em Google Adwords e SEO.

Source: <http://www.artigopt.com>