



Cuando empezar a recuperar tu figura después del parto?

Es normal que quieras anticipar el hecho de volver a lucir el cuerpo que tenias antes de tu embarazo... Pero ehi!!! No te apresures acabas de superar una de las etapas mas hermosas de la vida, tener a tu bebe en brazos, y aunque para nosotras las mujeres es muy importante lucir bien luego de tener a nuestros bebes, no debemos apresurarnos. **MAS O MENO ENTRE LOS SEIS MESES Y EL PRIMER AÑO DESPUES DEL PARTO** es el momento ideal para recuperar nuestra figura:

- Fajate (consulta a tu medico cuando es prudente fajarte) Esto te ayudara a poner algunas cositas el su lugar.
- Haz ejercicio
- Come Bien
- Bebe infusiones te de canela, te de limón (Esto te ayudara a perder esos kilitos de mas).
- Evita la grasas saturadas.
- Bebe bastante Agua
- Duerme bien de 8 a 10 horas es lo aconsejable