

Cómo conseguir vientre plano después de un embarazo

Escrito por ByM - 18/09/2013 09:55

Muchas veces, después de un embarazo, la zona abdominal no queda igual que antes.

Los músculos de esa zona (músculos rectos abdominales) se han debilitado, produciéndose una separación entre ellos que hace que estéticamente se tenga una barriguita como si aún se estuviera embarazada de unos meses.

Es un problema que se conoce como diástasis abdominal. Las buenas noticias es que tiene solución y puede corregirse realizando los ejercicios hipopresivos adecuados que indicamos para ello.

(Os dejo el enlace para qué veais el artículo completo)

Los ejercicios a realizar son muy sencillos y se pueden realizar mientras conduces, estás sentada en la oficina, estás de pie.. Vamos, que no hay excusa para no hacerlos ;)

Conseguir vientre plano después de embarazo: corregir diástasis abdominal
http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/vientre_plano_emabarazo.jpg

=====