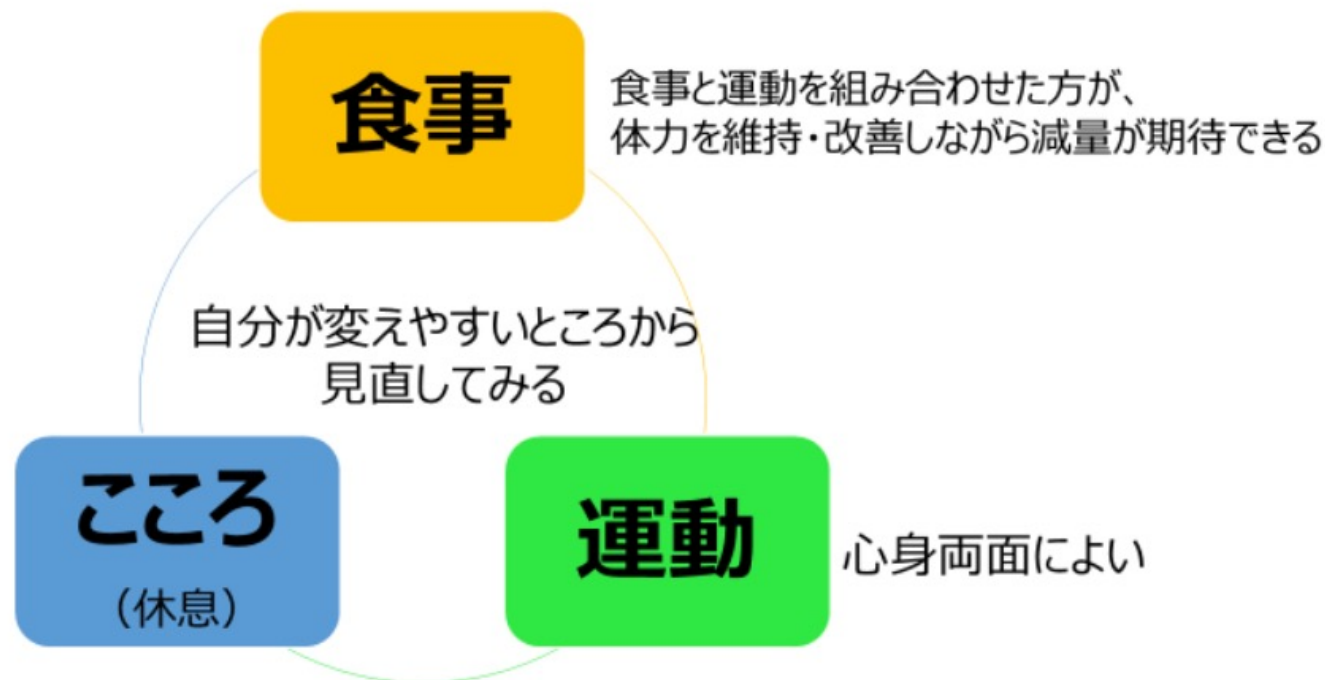


12月10日LIVE配信まとめ

- BMI（【身長 (m) × 身長 (m)】 ÷ 体重 (kg)）が標準18.5～25未満の方は積極的に減量する必要はありません。
- BMIが太り気味（25以上、とくに30以上）の場合は食事、運動、休息面で**改善できるところから見直してみましょ**う。
- 短期間での減量や痩せすぎにより、**無月経**や**骨量の低下**を招くこともあります（産後の標準体重までの目標設定は**産後半年～1年以上かけるのが目安**）
- （体重は戻ったけどお腹ぽっこり、おしりが垂れてる、、等）産後に変化したと感じる体型の悩み解決ポイントは**①姿勢の改善**，**②インナーユニット**（とくに**骨盤底筋群と腹横筋**）を意識した動作，**③深い腹式呼吸**を心がけてみましょう



産後の体型に関するお悩みへの3つのヒント



- 産後の食事はバランスの良い食事に心がけ、特に**タンパク質、鉄、カルシウム、葉酸、ビタミン類**を意識してとりましょう
- 運動は少なくとも産後1ヶ月健診以降で産後の経過が良好といわれてから
- 産後はホルモンの影響で精神的に不安定になりやすいため、**ときに休息することも大切**です。

