



Online программа
«ЖИВОЙ ЖИВОТ» — ЭТО
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД
К ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ.





Online программа восстановления живота после родов «Живой живот»

Первая комплексная онлайн программа по восстановлению живота после родов, и не важно, когда вы родили

Программа «Живой живот» рассчитана на женщин...

1. Которые хотят быстро и эффективно восстановить свое здоровье в послеродовой период
2. У которых после родов прошло более 2-х лет, но состояние живота оставляет желать лучшего
3. У которых живот всегда оставлял желать лучшего: большой, обвислый, дряблый, вываливающийся
4. Которые все понимают, но не могут интегрировать полезные привычки в свою жизнь

ЖИВОЙ ЖИВОТ

Виды проблемных ЖИВОТОВ

Типология
Франца К. Маейра



2

Воспаленный живот-лодка (втянутый)



3

Яйцевидный газовый живот



4

Шарообразный газовый живот



5

Вялый каловый живот



6

Воспаленный каловый живот



7

Газово-каловый живот



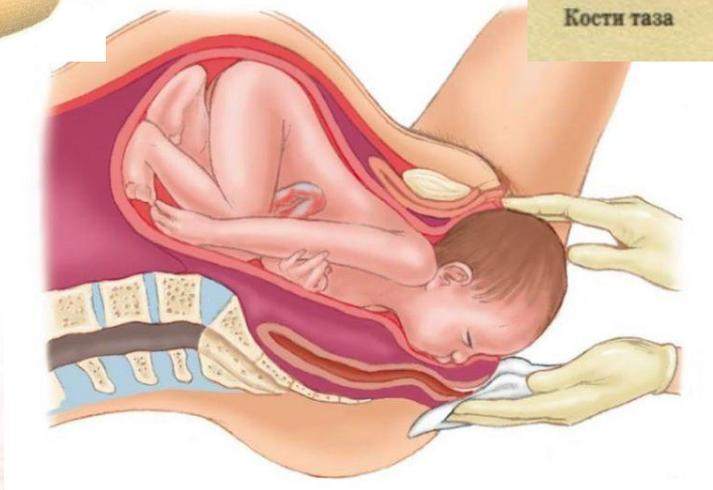
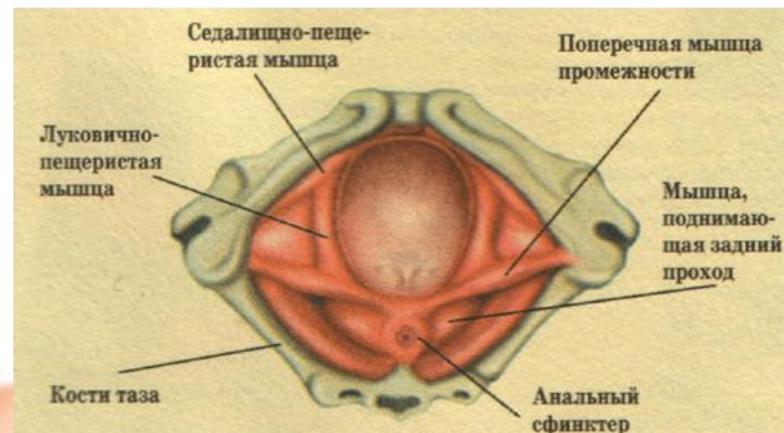
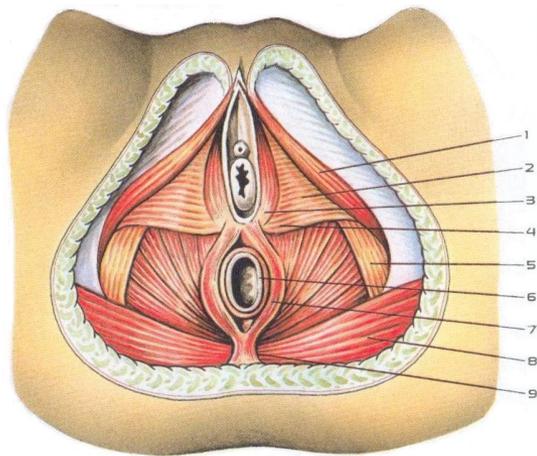
8

Воспаленный газово-каловый живот

ЖИВОЙ ЖИВОТ



Особенность послеродового живота



ЖИВОЙ ЖИВОТ



Основная задача восстановления
живота после родов:

*поддержка здоровья
соединительной ткани нашего
организма*





Этапы восстановления живота

когда начинать восстановление

1. Наполнить организм полезными микроэлементами
сразу после родов и до беременности - на этапе подготовки к зачатию.
1. Наладить лимфоток
сразу после родов
1. Улучшить качество кровообращения.
ЕР – через 2 недели, КС – через 1,5 мес
1. Изменить мышечные стереотипы, которые приобрели за беременность
ЕР – через 2 недели, КС – через 1,5 мес
1. Помочь органам занять свое место. Работа со спаечным процессом, рубцами.
ЕР – через 2 недели, КС – через 1,5 мес



Наполнить организм полезными микроэлементами

КАК МИНИМУМ ЭТО:

1. Достаточное количество белка (нам важен коллаген)
2. Незаменимые жирные кислоты (Омега 3)
3. Витамин С
4. Витамин Д 25(ОН)
5. Железо
6. Магний

Это наполнение можно получить как через разнообразное полноценное питание (предпочтительно), так и с помощью БАДов



Наполнить организм полезными микроэлементами.

Чтобы всасываемость микроэлементов была оптимальна:

- ❑ достаточное количество воды, сна, движения.
- ❑ минимизация сахара и простых углеводов в жизни.
- ❑ культура питания
- ❑ обеспечение нормального лимфотока, желчетока

это путь к стабилизации обмена веществ



Наполнить организм полезными микроэлементами. Культура питания.

ЖЕВАНИЕ. МЕДЛЕННЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ.

под прекрасную музыку или добрые неспешные разговоры.

Наслаждаясь каждым кусочком.

Раскрывая всю палитру вкуса.

Позволяя процессу пищеварения произойти в максимально комфортной и эффективной форме.

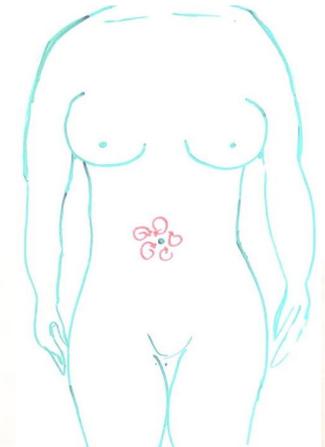
Надо ли говорить о благотворном влиянии слюны и качестве формирования пищевого комочка?



Очищение, стимуляция лимфооттока, желчетока

Очень частая проблема с животом – это отек, трудности с оттоком лимфы:

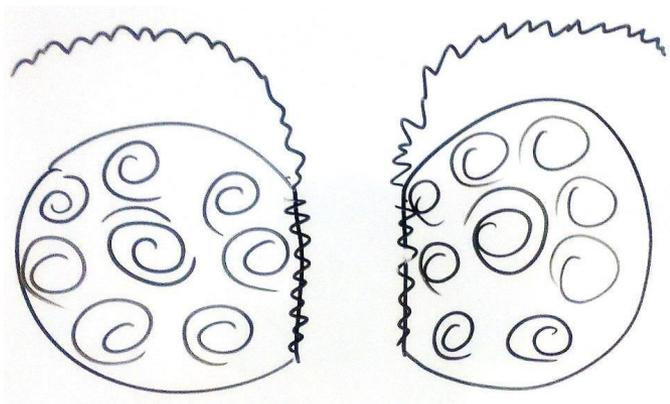
1. Достаточное количество воды (+горячей воды)
2. Это примерно 5-7 стаканов в день минимум
3. Проработка магистральных лимфоузлов
(подключичная область, подмышечная, паховая)
1. Освобождение диафрагмы
2. Работа икроножной мышцы
3. Лимфодренажный массаж живот





Обеспечить качество кровообращения. Приток крови к тканям.

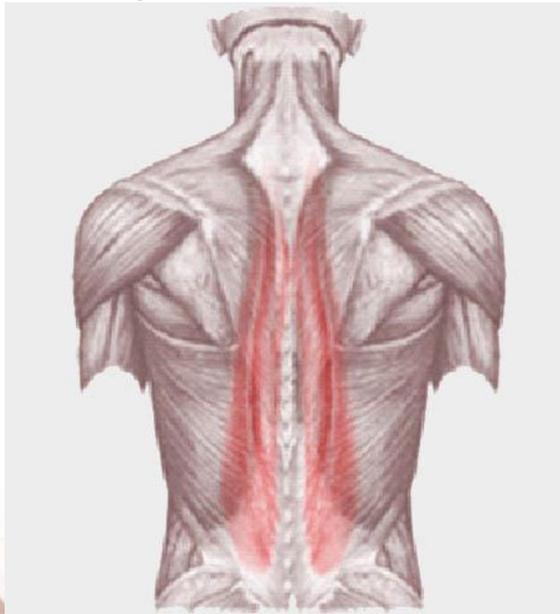
1. Улучшение периферического кровообращения:
добавьте тепла и притока крови к конечностям
2. Проработка банками, разминание области ягодиц,
живота





Снять стереотипы мышечного напряжения

1. Глубокое проминание ягодиц
2. Проработка мышц-выпрямителей спины
3. Миофасциальный релиз (выкатываемся на роллах)





Помочь органам занять свое место. Работа со спаечным процессом, рубцами.

1. Выгребание из-под подвздошной области
2. Выгребание из-под лобка
3. Вылежать пупом на мячике/клубке
4. Загладить диастаз
5. Закрутить пуп *далее*
6. Работа с мышцами тазового дна



ЖИВОЙ ЖИВОТ



Противопоказания

Самомассаж живота имеет следующие противопоказания:

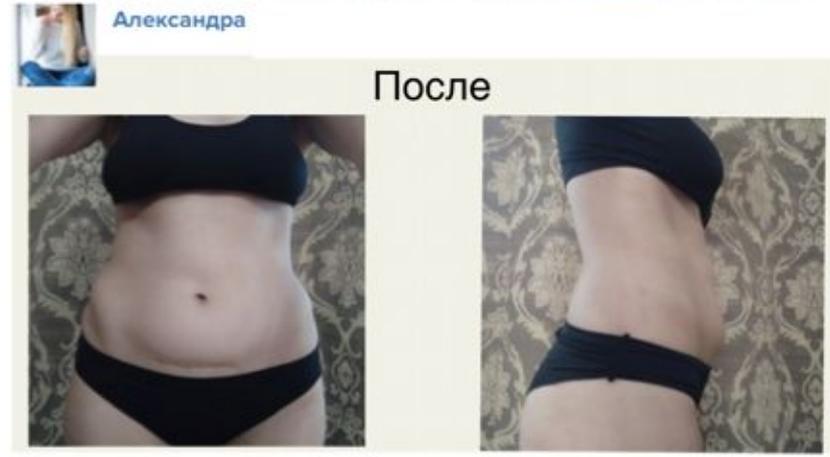
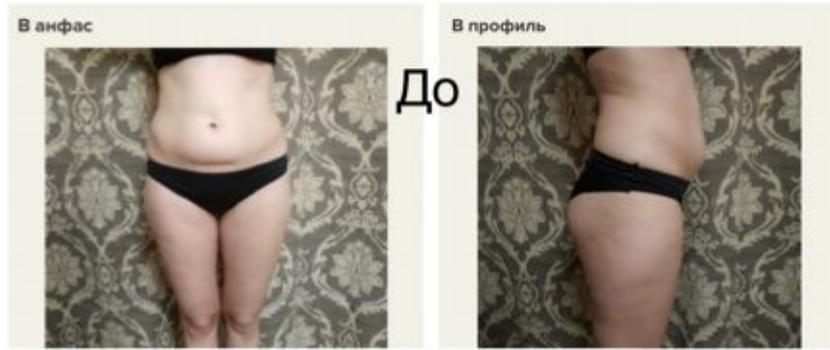
- Острые заболевания и обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта
- Заболевания внутренних органов со склонностью к кровотечениям
- Туберкулез органов желудочно-кишечного тракта
- Злокачественные новообразования
- Беременность
- Желчекаменная и мочекаменная болезни
- Признаки тромбофлебита

Приостанавливаем самомассаж

- на время месячных.
- киста более 5 см
- после операции прошло менее 1,5 месяцев



Каждая женщина может взять в свои руки техники восстановления



После



Отзывы участниц вдохновляют

У меня есть замечания/пожелания относительно...

Хотелось бы повторения программы)))

Благодаря этой программе я...

Я поняла, что даже небольшое внимание (но регулярное) моему животу (да и телу тоже) дает хороший результат. И еще появилась привычка трогать себя, исследовать тело, чувствовать, что в нем происходит

Самое большое изменение, которое произошло со мной...

У меня начало меняться отношение к себе и своему внешнему виду.

Я благодарна организаторам программы и Алене за то, что...

За все! За данную возможность, за проведение конкурсов бесплатных мест, за создание такого пространства. Алене за ее жизненную силу и энергию, Марине и Евгении за организацию и поддержку!

Я благодарна другим участницам программы за то, что...

За то, что мы каждый день благодарим свое тело!



С 2010 года – репродуктивные правки

- ✓ правка живота,
- ✓ правка на зачатие,
- ✓ послеродовое пеленание,
- ✓ правки в бане

С 2012 года - первая в России Школа «**Мастерская женского здоровья**» более 400 учениц.

Алёна Ковалевская

по образованию философ, психолог, акушерка,

массажист

Онлайн-проекты

«**Восстановление живота после родов**»

«**Живая женщина**» @ya_jivaya

Центр женского здоровья

“**Доула в Томске**” @doula_tomsk

Оздоровительный семинар-погружение

Женские Тропы @zhenskie_tropy



ЖИВОЙ ЖИВОТ