

[Home](#) > Il latte materno ha un effetto dimagrante!

Condividi questa/o

X



## **Il latte materno ha un effetto dimagrante!**

Le madri che allattano al seno tendono a perdere peso perché bruciano calorie extra ad ogni poppata.

<https://www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## **Il latte materno ha un effetto dimagrante!**

Le madri che allattano al seno tendono a perdere peso perché bruciano calorie extra ad ogni poppata.

Martedì 30 Agosto 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

**Perdere peso in allattamento è possibile, infatti allattare al seno** ti aiuta a **bruciare calorie** e a dimagrire. L'**allattamento al seno** facilita la **perdita di peso dopo il parto**. Ricerche cliniche hanno dimostrato che, a 1 mese dal parto, le madri che avevano allattato esclusivamente o parzialmente al seno presentavano una circonferenza fianchi minore e un peso più vicino a quello pre-gravidanza rispetto alle madri che non allattavano.

Questa differenza è dovuta all'**energia** extra necessaria per **produrre il latte materno** (fino a 500 calorie al giorno in più).

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma>

#### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/extracalorie.jpg&description=latte materno ha un effetto dimagrante!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/extracalorie.jpg&description=latte%20materno%20ha%20un%20effetto%20dimagrante!)

[3] <https://twitter.com/share?text=Il%20latte%20materno%20ha%20un%20effetto%20dimagrante%21&url=https%3A//www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/allattare-al-seno-fa-perdere-peso-alla-mamma>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62326>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>