

فقد تكتسب السيدات في عمرٍ صغيرٍ وزناً زائداً أثناء الحمل قد يستمرّ لفترةٍ طويلةٍ بعد الولادة، عندما تفقد النساء هرمون الإستروجين في سن اليأس؛ يُعيد الجسم توزيع الخلايا الدهنية على البطن؛ ولأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون؛ قد يتطلب الأمر منك بذل جهد كبير للحفاظ على وزنك أو فقدانه مع انخفاض كتلة عضلاتك مع تقدّم العمر، وقد تتصدّى الرياضة لهذه العوامل من خلال مساعدة النساء في الحفاظ على كتلة عضلية خالية من الدهون وبنائها؛