



PORADNIK FIT MAMA

ANETA WINIARZ
równowAGA

DLACZEGO WYDAŁAM PORADNIK ?

Bo to Twój wyjątkowy czas!

Cześć, nazywam się Aneta Winiarz i dbam o równoWAGĘ. Długo pracowałam nad tym, aby ten e-book był wyjątkowy. Jeśli spodziewasz się Dzidziusia lub Go planujesz to najlepszy moment, aby świadomie zadbać o Wasze zdrowie i Twoje samopoczucie w ciąży.

Co tu znajdziesz:

Pigułkę wiedzy opartą na moim doświadczeniu i oficjalnych zaleceniach Instytutu Matki i Dziecka.

Wszystko o zdrowym żywieniu, suplementacji i walce z dolegliwościami ciążowymi!

Najważniejsze informacje dotyczące aktywności fizycznej, porodu, laktacji i zdrowym przyroście masy ciała.

Jestem Mamą dwóch super chłopaków Michała i Mikołaja. W pierwszej ciąży byłam pełna energii, jadłam dużo i bardzo zdrowo. W drugiej od pierwszych tygodni miałam mniej siły i gorszy apetyt. Nie ma reguły, ale jedno jest wspólne — świadomie i na miarę swoich możliwości o nas dbałam.

Chętnie podzielę się z Tobą tym, co uważam za ważne i pomocne !

Materiały przygotowane na podstawie poradnika Instytutu Matki i Dziecka.



**Zachowaj ze
mną
równoWAGĘ**

SPIS TREŚCI



1

MODUŁ I: Zdrowe żywienie i suplementacja

Piramida zdrowego żywienia. Jakie produkty wybierać? Ryby w ciąży. Uwaga kofeina! Zdrowe zakupy. Tego nie jedz w ciąży! Suplementacja Big Five.

2

MODUŁ II: Bilansowanie posiłków i planowanie

Talerz zdrowego żywienia. Bilansowanie posiłków. Jak zaplanować dzień? Jak gotować lekkostrawnie? Wygodne gotowanie.

3

MODUŁ III: Dolegliwości i zachcianki w ciąży

Dolegliwości w ciąży. Ograniczenie cukru. Ograniczenie soli. Przyprawianie. Błonnik i woda. Cukrzyca w ciąży. Jak ograniczyć zachcianki? Metoda 80/20. Co wybierać na mieście?

4

MODUŁ IV: Płyny i aktywność fizyczna

Jakie płyny wybierać? Uzupełnianie płynów. Korzyści aktywności! Aktywność w ciąży. Zalecane aktywności. Niezalecane aktywności. Aktywność, a trymestr ciąży.

5

MODUŁ V: Poród, połóg i laktacja

Ciąża w liczbach. Przygotowanie do porodu. Jak zaplanować połóg? Czas laktacji. Problematiczne produkty. Aktywność podczas laktacji. Jak wrócić do formy po ciąży?

MODUŁ 1

ZDROWE ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA

Piramida zdrowego żywienia. Jakie produkty wybierać? Ryby w ciąży. Uwaga kofeina! Zdrowe zakupy. Tego nie jedz w ciąży! Suplementacja Big Five.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

1-2 PORCJE DZIENNIE



RYBY 2 PORCJE TYG.



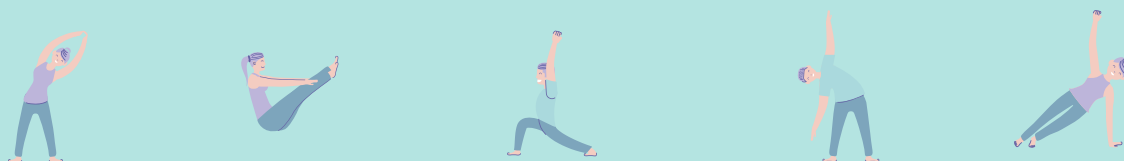
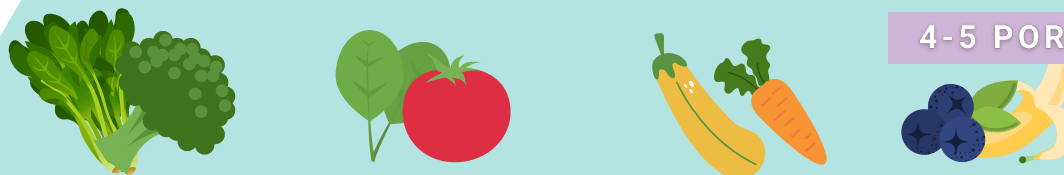
3 PORCJE DZIENNIE



5 PORCJE DZIENNIE



4-5 PORCJE DZIENNIE



TO WYBIERAJ!



TO OGRANICZAJ!



MODUŁ II

BILANSOWANIE POSIŁKÓW | PLANOWANIE

Talerz zdrowego żywienia. Bilansowanie posiłków. Jak zaplanować dzień? Jak gotować lekkostrawnie? Wygodne gotowanie.



BILANSOWANIE POSIŁKÓW

Na co dzień jedz tylko zbilansowane posiłki, czyli takie, które zawierają wszystkie potrzebne makroskładniki: źródło węglowodanów, źródło białka i źródło tłuszczu plus porcja warzyw/owoców.

ŁĄCZ ZE SOBĄ ODPOWIEDNIE PRODUKTY:

1

ŹRÓDŁO BIAŁKA

- Mięso
- ryby
- rośliny strączkowe
- nabiał
- jaja
- owoce morza

2

ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW

- Mąka i pieczywo
- makaron
- ryż i kasze
- płatki
- ziemniaki i bataty

3

ŹRÓDŁO TŁUSZCZY

- Oleje
- awokado
- nasiona i pestki
- orzechy
- pasta orzechowa



PORCJA WARZYW LUB OWOCÓW

Najlepiej w ciągu dnia spożywać 3/4 warzyw w stosunku do 1/4 owoców. Staraj się wybierać warzywa i owoce sezonowe, różnorodne, kolorowe, najlepiej surowe.

MODUŁ III

DOLEGLIWOŚCI I ZACHCIANKI W CIĄŻY

*Dolegliwości w ciąży. Ograniczenie cukru. Ograniczenie soli.
Przyprowadzanie. Błonnik i woda. Cukrzyca w ciąży. Jak
ograniczyć zachcianki? Metoda 80/20. Co wybierać na mieście?*



MODUŁ IV

PŁYNY i AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jakie płyny wybierać? Uzupełnianie płynów. Korzyści aktywności! Aktywność w ciąży. Zalecane aktywności. Niezalecane aktywności. Aktywność, a trymestr ciąży.



MODUŁ V

PORÓD, POŁÓG I LAKTACJA

*Ciąża w liczbach. Przygotowanie do porodu. Jak zaplanować
połóg? Czas laktacji. Problematiczne produkty. Aktywność
podczas laktacji. Jak wrócić do formy po ciąży?*



ZDROWA CIĄŻA

PRZYROST MASY CIAŁA:

Kontrolę masy ciała wykonuj nie częściej jak co 2 tygodnie. Twój lekarz co 4 tygodnie na wizycie kontrolnej będzie pytał, jaka jest Twoja aktualna masa ciała. Warto być na bieżąco.

BMI PRZED CIĄŻĄ

niedowaga <18,5
 prawidłowa MC (18,5 - 24,9)
 nadwaga (25 - 29,9)
 otyłość > 30

PRZYROST MC W CIĄŻY

12,5 - 18,0 KG
 11,5 - 16,0 KG
 7,0 - 11,5 KG
 5,0 - 9,0 KG

Podany wzrost kcal dodaj do swojej całkowitej przemiany materii!

WZROST ZAPOTRZEBOWANIA KCAL W OKRESIE CIĄŻY

I TRYMESTR
 + 85 KCAL

II TRYMESTR
 + 285 KCAL

III TRYMESTR
 + 475 KCAL

WZROST ZAPOTRZEBOWANIA KCAL W OKRESIE LAKTACJI

<6 MIESIĄCA LAKTACJI
 + 505 KCAL

>6 MIESIĄCA LAKTACJI
 + 400 KCAL

JAK WRÓCIĆ DO FORMY PO CIĄŻY ?

1

"Brzuszek" nie zagwarantują Ci powrotu brzucha do formy!

To ćwiczenie na powierzchowne mięśnie brzucha, a Ty koniecznie musisz wzmocnić mięśnie głębokie, szczególnie mięsień poprzeczny brzucha!

2

Nigdy całkowicie nie odpuszczaj.

Utrzymaj w miarę swoich potrzeb i możliwości zdrowe odżywianie i umiarkowaną aktywność fizyczną przez cały okres ciąży, połogu i laktacji.

3

Konsultuj się ze specjalistami.

Lekarz ginekolog, fizjoterapeutka, fizjoterapeutka uroginekologiczna, położna, trener personalny i dietetyk to osoby, które Ci pomogą i znacząco przyspieszą proces powrotu do równowagi.

4

Tych problemów nie bagatelizuj!

Problemy z pęcherzem, ból podczas współżycia, ból miednicy, problemy z blizną po CC lub szyciu krocza, rozejście się mięśnia prostego brzucha, ból pleców. To da się naprawić!

5

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne!

Bądź czujna i jeszcze przed porodem zadbaj o swoje dobre samopoczucie. Warto pomyśleć o metodzie MINDFULLNES.



Strona



Kontakt



Facebook



Instagram

TU MNIE ZNAJDZIESZ

ANETA WINIARZ
równowAGA