1. Jak sobie poradzić z brakiem sił i chęci na posiłki po porodzie?

Mieć wcześniej zaplanowany plan minimum, tak aby jeść cokolwiek. Owoce, orzechy, kabanosy, kawałek sera, czy butelka kefiru – jeśli masz bardzo trudny dzień to chwyć cokolwiek takiego masz pod ręką. Nie analizuj zanadto ile dziś zjadłaś posiłków, czy masz dobre makro w tym posiłku itp. itd. Po prostu jedz. Jak Ci się uda za każdym razem danego dnia wybrać inny produkt to już jest super – to już jest mega sukces, bo na pewno w każdym z tych produktów będą mniej lub bardziej różnorodne składniki pokarmowe. Jak znajdziesz trochę siły to może nawet zrobisz sobie kanapkę lub miskę owsianki – super! Doceniaj się za to, a nie analizuj co mogłaś zrobić lepiej. Na to przyjdzie czas.

1. Na co najbardziej zwracać uwagę podczas przygotowywania posiłków podczas połogu?

- więcej porcji na raz. Przygotuj sobie od razu obiad na 2/3 dni albo i dodatkowe porcje do zamrożenia (opisz wtedy co i kiedy zapakowałaś, aby później łatwo to odszukać). Mrożenie jest naprawdę świetną formą przechowywania żywności i nie masz co się tego obawiać.

- wybieraj raczej to co szybko przygotujesz i wstawisz do piekarnika, gara lub na patelnię niż coś co musisz lepić, smażyć pojedynczo czy panierować.

- jeśli gotujesz w Thermomix wpisz w lupce np. szybko, szybkie, łatwe, zdrowe albo w filtrach zaznacz: poziom trudności – łatwy + czas przygotowania do 15 min (czas całkowity może być dłuższy) -> wybierz kilka przepisów, zrób z nich od razu rozpiskę na kilka dni, wygeneruj listę zakupów i gotowe. Mając plan będzie Ci znacznie łatwiej, bo później tylko wrzucisz kilka składników i będziesz mogła zająć się czymś innym.

1. Czy karmiac piersią można pic kawę?

Tak, ale ograniczamy ilość kofeiny do maksymalnie 300-400 mg na dobę. Oczywiście zależy też jak reagujesz na kawę, czy do tej pory ją piłaś itd.

1. Czy warto dodać do swojej codziennej diety orzechy?

Jak najbardziej, szczególnie polecam włoskie, nerkowce i migdały.

1. Czym na co dzień zastępować słodycze?

Czasami nie ma w tym nic złego i możemy pozwolić sobie na jakąś słodycz. Jeśli ochota pojawia się często to próbować wkomponować słodkie posiłki np. owsianka czekoladowa, brownie czekoladowe np. z ciecierzycy, jakieś muffinki owsiane, placuszki bananowe itp.itd

Inspiracje znajdziesz tutaj: <https://marzena-mleczko.pl/sklep/produkt/pakiet-dwoch-e-bookow-z-jadlospisem>

1. Czy karmiąc piersią są produkty spożywcze, ktróre są zabronione?

Możesz jeść wszystko 😊 Eliminujemy oczywiście alkohol, kawę pijemy z umiarem, nie wprowadzamy do diety dziwnych ziółek, poza tym możesz wszystko jeśli nie czujesz się po tym źle.

1. Rozważam zamówienie cateringu/diety pudełkowej na okres połogu. Jak wyliczyć zapotrzebowanie kaloryczne dla mamy karmiącej, gdy tuż po porodze znacznie waha się nasza waga?

<https://marzena-mleczko.pl/kalkulator/cpm>

do wyniku dodaj około 500 kcal – będzie to jednak zależne od tego czy masz nadmierną masę ciała czy nie. Być może nie potrzebujesz aż takiej ilości kcal. Możesz jednak przetestować a później ewentualnie zwiększyć jeśli masa ciała będzie spadała za szybko albo zmniejszyć jeśli masa ciała będzie rosła lub nie będzie spadać.

1. Czy w połogu dodatkowo należy suplementować jakieś poszczególne witaminy, minerały itd?

Witamina D, kwasy DHA, jod i kwas foliowy – skonsultuj z lekarzem prowadzącym.

1. Skąd czerpać pomysły na proste, szybkie i wartościowe posiłki?

Polecam moje diety <https://marzena-mleczko.pl/sklep/produkt/pakiet-dwoch-e-bookow-z-jadlospisem> i obserwowanie mnie na bieżąco na Instagramie (marzena.mleczko) codziennie wrzucam co gotuję 😊

1. Czy dietę redukcyjną można zacząć jeszcze podczas karmienia piersią, czy dopiero po zakończeniu karmienia?

Na spokojnie można a czasami nawet powinno się zacząć jeszcze w trakcie karmienia piersią 😊 Będzie to jednak zależne od tego czy masz prawidłową masę ciała, niedowagę czy nadwagę.

<https://marzena-mleczko.pl/kalkulator/bmi> - tu możesz sprawdzić