

Bardzo dziękuję, za wszystkie pytanie i tak jak obiecałam żadne nie pozostaje bez odpowiedzi.

Zamian przejdę do odpowiedzi na pytania wrzucam wam link do informacji o nowym projekcie Akademii Świadomej Mamy

[>> Panel Akademii – jeśli jesteś w ciąży – wystarczy kliknąć tu <<](#)

[>> Panel Akademii – jeśli jesteś już mamą – wystarczy kliknąć tu <<](#)

Jeśli zapiszesz się na listę by dostać więcej informacji dostaniesz na maila zaproszeniem na godzinne spotkanie na którym opowiemy więcej o projekcie i będziemy odpowiadać na wasze pytania.

Spotkania będą w piątek 16.04 o godzinie 11:30-12:30 dla panelu ciąża i 18-19 dla panelu mama.

Do zobaczenia <3

Teresa

Jak pokonać zachcianki? zbyt szybko przybieram na wadze a niestety mam wilczy apetyt

Zachcianki są z kilku powodów i właściwe rozpoznanie powodu pomaga nam nimi zapanować. Najczęstsze przyczyny to zbyt mało wody. Zbyt mało składników odżywczych w pożywieniu i wtedy to organizm domaga się by coś zjeść. Tu trzeba działać zapobiegawczo i dostarczać tych składników. Kolejny to hormony lub uzależnienie od cukru. Im więcej go jemy tym więcej mamy chęć. A hormony? Jedzenie przetworzonej żywności i słodkości jeszcze bardziej je rozregulowuje. Dlatego trzeba dbać o swój wypoczynek, dobry nastrój i regularne przebywanie na dworze i spokojny ruch.

Właśnie tymi typowymi problemami zajmiemy się w nowym projekcie Akademii Świadomej Mamy – zajrzyj do programu lub przyjdź na spotkanie dedykowane programowi.

Karolina

Czy to prawda, że dieta mamy karmiącej szkodzi dziecku? Ilu specjalistów, tyle teorii. Dieta mamy karmiącej ma wpływ na zawartość pokarmu i zła dieta może szkodzić powodując dolegliwości u dziecka. Wszystko zależy nie tylko od tego co jesz w czasie karmienia ale też od diety w czasie ciąży, bo to kształtuje epigenetycznie predyspozycje u dziecka.

I masz rację problem polega na tym, że każdy specjalista może mieć inną teorię. A mama musi z tego wybrać co dla niej jest prawdą. Ale każda kobieta jest inna i jej ciało może działać trochę inaczej i dlatego są różnice i na tym powstają różne teorie. I każda z nich może dla jakiejś części mam być prawdą. Problem polega na tym, że część badań jest sponsorowana przez przemysł spożywczy i wtedy już mamy totalne zamieszanie.

Dlatego warto słuchać swojego ciała i dawać mu to co mu służy. A rady innych filtrować przez swoje odczucia.

Edyta

Jak pokonać ochotę na słodkie?

To jest złożony problem i nie ma jednego prostego rozwiązania.

Zachcianki są z kilku powodów i właściwe rozpoznanie powodu pomaga nam nimi zapanować. Najczęstsze przyczyny to zbyt mało wody. Zbyt mało składników odżywczych w pożywieniu i wtedy to organizm domaga się by coś zjeść. Tu trzeba działać zapobiegawczo i dostarczać tych składników. Kolejny to hormony lub uzależnienie od cukru. Im więcej go jemy tym więcej mamy chęć. A hormony? Jedzenie przetworzonej żywności i słodkości jeszcze bardziej je rozregulowuje. Dlatego trzeba dbać o swój wypoczynek, dobry nastrój i regularne przebywanie na dworze i spokojny ruch.

Właśnie tymi typowymi problemami zajmiemy się w nowym projekcie Akademii Świadomej Mamy – zajrzyj do programu lub przyjdź na spotkanie dedykowane programowi. Szczegóły na samej górze.

Magdalena

Mam pytanie o dietę w ciąży, owoce morza, wędzone ryby i wędliny, kiełki i grzyby- czy można?

Każdy z tych produktów jest zagrożony różnego rodzaju zanieczyszczeniem i dlatego są uznawane za mało bezpieczne w czasie ciąży. Jeśli znasz i jesteś pewna źródła pochodzenia to można jeść w innym wypadku lepiej unikać. To takie dmuchanie na zimne.

Jeśli kupujesz kiełki z certyfikatem, że nie ma w nich żadnych nawozów czy pestycydów i sama w domu hodujesz – to możesz je jeść. Problem z kiełkami polega na tym iż jeśli ziarna miały kontakt z nawozami czy inną chemią mającą zapobiegać ich psuciu to małe roślinki – czyli kiełki będą zawierały ich ogromną ilość. A dorosła roślina miałaby już niewiele. Dlatego wskazana jest duża ostrożność w ciąży.

A grzyby? Bezpieczna wersja to pieczarki i boczniki.

Teresa

A co z serami pleśniowymi?

Podobnie jak w pytaniu Magdaleny – lepiej dmuchać na zimne i unikać.

Wiktor

Lody w ciąży można? Bo ktoś mi mówił że szkodzą a my uwielbiamy.

Standardowe lody przemysłowe to burza hormonów i domieszką ogromnej ilości uzależniającego cukru. Nie polecam! Choć wszyscy wiemy, że pycha i super szybko uzależniają. Są jednak i lepsze wersje lodów na rynku. Dlatego nie można produktu wkładać do jednego worka. Liczy się skład. A jak zrobisz sama w domu na bazie mrożonych bananów i dowolnych owoców – to samo zdrowie i masa witamin dla ciebie i maluszka!

Wiktoria

Jedzenie dużo słonych i kwaśnych rzeczy w ciąży jest złe ?

Kwaśnych nie, ale za dużo soli nigdy nie jest wskazane. Przy tym często te słone są bardzo przetworzone. Więc zawsze zwracaj uwagę nie na smak a na skład, bo to on szkodzi. Samo słodkie czy słone nie może być ocenione jako dobre lub złe. Oceniać można dopiero po przeczytaniu etykiety.

Monika

Czy jedzenie w ciąży dużo słodczy (cukru) wpływa na malucha ? hormony chyba oszalały ciągle mam ochotę na słodczy

Będę szczerą – tak! Programujesz w ten sposób jego smak i maluszek będzie już przed urodzeniem lubił ten smak. Ale wiem, jak bardzo słodkie + hormony szybko uzależniają i nie jest łatwo z tym walczyć. I właśnie z tych powodów powstał projekt Akademii by poradzić sobie z tym problemem.

Magdalena

Czy uważa pani że dieta dr Ewy Dąbrowskiej po urodzeniu dziecka będzie dobrym rozwiązaniem? Jeśli tak, to od kiedy mogę zacząć? Czy niekoniecznie? Dodam, że planuję karmić piersią.

Nie będzie! To nie jest dieta odchudzająca. To post leczniczy. I bez właściwego prowadzenia jego można narobić w ciele wiele szkód. A mam karmiącą potrzebuje składników by karmić produkować mleko i karmić maleństwo. Post może zatrzymać laktację.

Nie jest to właściwy czas. Jeśli chcesz po ciąży wrócić do formy to trzeba to robić zdrowo.

Zapraszam na spotkanie panelu Akademii – dla mam, tam będziemy mówić o tym jak wrócić do formy po ciąży.

Katarzyna

Ja byłam przekarmiana w wieku dziecięcym i boję się, że będę powtarzać ten schemat w przypadku mojego dziecka. Jak się przed tym bronić?

Nauczyć się nowych sposobów myślenia i działania. Wykryć stare błędne schematy. Nie da się robić dla siebie inaczej i dla dziecka inaczej. I tylko naprawienie starych błędów pomaga się uchronić. Zapraszam do Akademii – panel ciąża – tak właśnie pracujemy nad takimi tematami.

Katarzyna

Czy jedzenie słodkiego, ale w niewielkich ilościach, jest złe? 😊

Nie! Jedzenie słodkiego w niewielkich ilościach nie jest złe. Nasze ciało jest genialne i radzi sobie z wieloma problemami. Niestety słodkie szybko uzależnia i z tej niewielkiej ilości z czasem robi się już za dużo.

Katarzyna

Często rodzina nie rozumie, że chcemy wychowywać dziecko w inny sposób, mimo że próbujemy im tłumaczyć nasze przesłanki?

Tak – to jest zdecydowanie problem. Bo oni wiedza swoje i a Twoje jest odmienne i to wcale nie jest łatwe. Dlatego ustalanie granic i zasad jest tu bardzo ważne. Pokazywanie badan i skutków ubocznych tego starego działania.

Plaga otyłości rośnie już nawet u noworodków – u dzieci w wielu przedszkolnym i szkolnym. Od lat te wskaźniki ciągle w górę i jest to efekt bagatelizowania przez nas informacji o tym, że to co jemy nam szkodzi.

Dlatego warto ustalać swoje zasady i pokazywać Twarde dane. A do tego podsuwać różne programy by włączyli inne myślenie. Nie jest to proste i można to porównać do preferencji politycznych – każdy ma swoje i ich zmienić nie chce nie ważne jak ich namawiamy. Dlatego inspirować i ustalać zasady to jedyna słuszna droga.

Katarzyna G

W jaki sposób poradzić sobie z wpływem środowiska, rodziny??

Kasia to bardzo podobne pytanie jak powyżej. Zajrzyj tam. W skrócie ustal swoje zasady i pilnuj ich przestrzegania.

Ewelina

Jakie produkty jeść które są zdrowe i pohamują chęć na słodkie?

Zachcianki są z kilku powodów i właściwe rozpoznanie powodu pomaga nam nimi zapanować. Najczęstsze przyczyny to zbyt mało wody. Zbyt mało składników odżywczych w pożywieniu i wtedy to organizm domaga się by coś zjeść. Tu trzeba działać zapobiegawczo i dostarczać tych składników. Kolejny to hormony lub uzależnienie od cukru. Im więcej go jemy tym więcej mamy chęć. A hormony? Jedzenie przetworzonej żywności i słodkości jeszcze bardziej je rozregulowuje. Dlatego trzeba dbać o swój wypoczynek, dobry nastrój i regularne przebywanie na dworze i spokojny ruch.

Właśnie tymi typowymi problemami zajmiemy się w nowym projekcie Akademii Świadomej Mamy – zajrzyj do programu lub przyjdź na spotkanie dedykowane programowi.

Ewelina Jaworska

Nie zdrowe to chyba nie tylko słodkie?

Oczywiście – wszystko co przetworzone i pusto odżywcze jest niezdrowe. Ale także jedzenie zdrowych produktów wybiórczo też jest niezdrowe, bo czegoś nie będziemy dostarczać a nasz organizm tego potrzebuje. To złożony temat i dużo rozsądku jest tu potrzebne by nie popełniać błędów. Absolutna racja Ewelina :D

Izabela

Czy jedzenie słodczy w ciąży codziennie ma znaczny wpływ na maluszka?

Ma! Będę szczerą – tak! Programujesz w ten sposób jego smak i maluszek będzie już przed urodzeniem lubił ten smak. Ale wiem, jak bardzo słodkie + hormony szybko uzależniają i nie jest łatwo z tym walczyć. I właśnie z tych powodów powstał projekt Akademii by poradzić sobie z tym problemem

Magdalena

Jak kobieta po porodzie ma dobrze się odżywiać?

Różnorodnie, regularnie, bogato-odżywczo, do tego co jesz dołóż dużo warzyw, trochę owoców i dużo wody. I już jesteś na właściwej drodze :D

Marysia

Jestem babcia jakie przekąski robić wnuczce zdrowe i dobre bym jadał z nią razem?

Wszystko zależy w jakim wieku jest wnuczka. Ale najlepiej im bardziej naturalne tym lepsze. Szukaj na stronach z informacjami – zdrowe domowe przekąski dla dzieci. Im mniej dodanego cukru tym lepiej. Zamiast cukru na bazie owoców.

Ja chlorofil zaczęłam jeść, żeby nie mieć chęci na słodkie i inne. Uzupełniłam witaminy w ten sposób i zachcianki minęły 😊

Zaspokajanie potrzeb organizmu jest bardzo ważne, by nie było zachcianek. Dlatego chlorofil mógł u Ciebie dobrze zadziałać. Jednak pamiętaj, że dostarczanie wszystkiego z pożywienia, z różnorodnych produktów jest bardzo ważne. Dlatego jako dodatek jest ok, ale nie pomijaj zdrowej różnorodności.