Małgosia

Czy przy diecie o odchudzaniu dokładnie można karmić piersią

Każda dieta powinna być dobrana do aktualnej sytuacji, także tak można dobrać dietę w czasie karmienia. Wielokrotnie przychodzą do mnie klientki po urodzeniu nawet już 2 miesiące po.

Małgosia

I czy zamiast wody można czymś zastąpić lub coś dodać do wody

Tak, do wody można dodawać wszystko do smaku (prócz cukrów). Można spokojnie pic lekkie herbaty czy napary ziołowe - tylko tu trzeba uważać i sprawdzać które są zalecenie jeśli karmisz lub jesteś w ciąży.

Małgosia

Ile dziennie pić wody?

Generalnie 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Jednak wysyłek fizyczny lub pora roku (upały) także maja wpływ na to zapotrzebowanie.

Małgosia

A czy w diecie można jeść wszystko czy jakiś jest jadłospis.

Ja nie układam jadłospisów. Dlatego że przy normalnym rodzinnym trybie żywienia bez sensu jest gotować dla siebie oddzielnie. Uczę komponować posiłki i jeść intuicyjnie w zgodzie z zapotrzebowaniem organizmu.

Paulina

witam. czy są jakieś widełki przybrania na masie w trakcie ciąży? dlaczego jedne kobiety tyją niewiele a inne bardzo dużo?

Tak są widełki 9-11 kilo. Tycie w czasie ciąży zależy od diety. Niestety wziąć panuje przekonanie, że można w ciąży jeść za dwoje. Ja wolę przekonanie, że jesz DLA dwojga i tym bardziej potrzeba przyglądać się temu jął soę w tym czasie odżywiasz.

Joanna

do kiedy powinniśmy karmić piersią ? czy jak skończymy kppo roku to musimy przejść na mm?

Nie jestem specjalistą w dziedzinie karmienia.

Moja specjalizacja to uwalnianie kobiet od notorycznego efekty jojo chadzanie na diety i obciążenia psychicznego które niesie za sobą brak trwałych efektów diet odchudzających.

Patrycja

Kiedy dziecku można podawać inne napoje niż woda, np. soczek, herbata?

Nie jestem specjalistą żywienia dzieci. Dietetycy jak lekarze - mają swoje specjalizacje. Z pewnością Śwoadoma Mama organizuje spotkania ze specjalistami w tym temacie 😁

Renata

Jakich produktów nie wolno jeść w ciąży i podczas karmienia?

Generalnie należy uważać namoridutky które mogą uczuciach lub  zawierać szkodliwe substancje stad częste zalecenia uważności na ryby i grzyby. Jednak jeśli masz sprawdzonych dostawców to nawet te produkty można spożywać. Jedyna wskazówka to patrzeć na reakcje swoje i dziecka bo każdy z nas może być wrażliwy na inne produkty. To co często uczucia dzieci to mleko i jego produkty. Jednak nie wszystkie 😉 Dlatego bardzo ważna jest obserwacja

Najważniejsze to ogarniać uzależnienie od cukru i żywności wysokoprzetworzonej które ja nazywam dziadostwem.

A to można zrobić już od nowego roku z moim kursem - Rzuć junk food, odmawiaj z przyjemnością a nie z żalem.