



Υπηρεσίες

Άρθρα

Μυστικά Μαγειρικής

## Προετοιμασία για να γίνεις... μανούλα!

Σύλληψη το καλοκαίρι, γεννητούρια την άνοιξη!

Στατιστικά, μεγάλος είναι ο αριθμός των γυναικών που συλλαμβάνουν κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και γεννούν την άνοιξη.

Είτε είναι από επιλογή, για να μην έχουμε να διαχειριστούμε και κοιλιά και ζέστη, είτε συμβαίνει τυχαία λόγω των πιο χαλαρών καθημερινών ρυθμών, μπορούμε να προετοιμάσουμε το έδαφος και να θέσουμε τις βάσεις για να έρθει η νέα ζωούλα γρηγορότερα κοντά μας και να αναπτυχθεί σε ένα πρόσφορο περιβάλλον.



### Διατροφική προετοιμασία

Η υποψήφια μαμά θα πρέπει σε γενικές γραμμές να ακολουθεί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, το οποίο θα περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες και στους σωστούς συνδυασμούς. Σκοπός είναι από τη μία να μην πάρει βάρος πριν την εγκυμοσύνη και από την άλλη να απορροφώνται όλα τα θρεπτικά συστατικά των τροφών, χωρίς να αλληλοεξουδετερώνονται.

Τα θρεπτικά συστατικά των οποίων η πρόσληψη θα πρέπει να αυξηθεί πριν τη σύλληψη είναι το **φολικό οξύ**, ο **σίδηρος** και το **ασβέστιο**.

Πρακτικά, εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας με πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηρούς καρπούς, φρούτα και χυμούς φρούτων, άπαχο κόκκινο κρέας, και δροσερά γαλακτοκομικά. Τα παραπάνω τρόφιμα καταναλώνονται ιδιαίτερα ευχάριστα το καλοκαίρι. Κάποιοι καλοί συνδυασμοί περιλαμβάνουν:

- Πράσινη σαλάτα με ξηρούς καρπούς και κομματάκια μοσχάρι
- σπανακόπιτα χωρίς τυρί και χυμό πορτοκάλι
- 1 κυτελάκι frozen yogurt με topping από φρέσκα φρούτα

Ελαφρά, θρεπτικά και νόστιμα γεύματα, μπορούν να μας δώσουν εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που θα προετοιμάσουν τον οργανισμό μας να δεχθεί το νέο μέλος!

*Καλό καλοκαίρι!  
Επιστροφή το Σεπτέμβριο!  
Αδαμαντία Περισίδη*

Όλες τις προσφερόμενες υπηρεσίες, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε μέσα από το [www.yournutrition.gr](http://www.yournutrition.gr).

Ακολουθήστε το  
[yournutrition.gr](http://www.yournutrition.gr) στο

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε ενημερωτικά email newsletters απαντήστε στο παρόν μήνυμα με θέμα «Διαγραφή». Οι προσωπικές πληροφορίες επικοινωνίας διατηρούνται μόνο από το [www.yournutrition.gr](http://www.yournutrition.gr), και σε καμία περίπτωση δεν δίνονται σε άλλες εταιρίες ή πρόσωπα για χρήση.