

A pregnant woman with long dark hair, wearing a purple long-sleeved dress, stands in a field of lavender flowers. She is looking down at the flowers, with her hands near her belly. The background is a soft-focus landscape with a blue sky and a body of water.

**ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ
С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ, ВИТАМИНОВ
И ДОБАВОК**

ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ К БЕРЕМЕННОСТИ

Обязательные добавки начать пить минимум за 3 месяца до беременности

1. Омега – 3 – 3000 МЕ
2. Йод органический в виде водоросли (КЕЛП) – 200 мг для поддержки щитовидки
3. Витамин Д3 на жировой основе – минимум 3000 МЕ для иммунитета и поддержки гормонов
4. Фолиевая кислота органическая – минимум 800 мкг в сутки для накопления в организме
5. Репейник (или артишок) – поддержка печени - два раза в день по 500 мг после еды (обычно по 1 капсуле)
6. Женские комплексные витамины ПРЕНАТАЛ, где есть витамины группы В для коррекции работы гормональной системы

Про воду:

Обезвоживание организма и употребление не правильной воды без минералов ведет к тому, что все процессы в организме дают сбой, иммунитет падает. Мы должны пить правильную воду, ведь мы состоим на 70-80% из воды с минералами. Особенно при беременности очень важно пить воду с минералами для поддержания кислотно-щелочной среды. Минимум в день 30 мл на 1 кг веса тела в сутки.

ПИТАНИЕ:

Важные правила питания для подготовки к беременности:

1. Есть разнообразные продукты. Думать о рационе заранее, знать, что будешь есть на завтрак, обед и ужин
2. Есть чаще 5-6 раз в день, но не переедать, есть небольшими порциями. Важно дозировать питание
3. Никогда не пропускать завтрак. Он должен быть самым калорийным приемом пищи за весь день, иначе к вечеру будут срывы
4. Готовить пищу щадящим путем. На пару, тушить, запекать. Жарить только на правильном масле (оливковое для жарки, кокосовое, авокадо для жарки, масло гхи)

Заменяем сладости на сахаре на вкусности без сахара, выпечка на любой муке, кроме муки высшего сорта и любой пшеничной.

Не смешиваем углеводы с белками, так как, когда мы едим углеводы с белками, при этом белок не усваивается (углеводы с белками плохо

усваиваются, углеводы тянут за собой не переваренные белки и идет брожение в кишечнике, закисление), отсюда тоже развивается патогенная микрофлора и токсины идут в кровь и лимфу, отсюда зажоры.

Пищевая категория	Можно	Ограничить или исключить
Мясо, птица	Телятина, крольчатина, говядина, филе мяса птицы без жира и кожи	Сосиски, колбасы, мясные консервы, шашлыки, свинина
Рыба	Нежирная отварная рыба	Жирная рыба, крабовые палочки, копченая и соленая рыба
Жиры	Сливочное, подсолнечное, оливковое масло	Маргарин, фастфуд, жареные блюда
Напитки	Кисель, морс, некрепкий чай, отвар шиповника	Алкоголь, крепкий чай, кофе, газировка
Крупы, злаки	Овсяная, гречневая, кукурузная крупы	Манная крупа
Фрукты, овощи, ягоды	Любые, кроме красных	Бобовые. Фрукты, овощи, ягоды красного цвета
Молочная продукция	Кефир, йогурт, простокваша, ряженка	Сырое молоко, сыры с плесенью
Десерты	Желе, джем, зефир, козинаки, пастила, горький шоколад	Сахар, конфеты, пирожные, торты, молочный шоколад
Яйца	Омлет (не более 1 яйца в день)	Жареные, сырые
Хлеб	Хлеб из муки грубого помола, несладкая выпечка, цельнозерновые хлебцы	Сдоба и слойки, хлеб из муки высшего сорта

Перекусы:

1. Йогурты без сахара (можно и даже лучше вегетарианские на растительном молоке)
2. Фрукты, ягоды
3. Салаты с большим количеством зелени
4. Протеиновые коктейли на растительном молоке
5. Протеиновые и жировые сладости или просто сладости без сахара и пальмового масла с чаем

Также важно не запивать основной прием пищи чаем, только несколько глотков воды. Чай, морсы, компоты можно пить через 2-3 часа после основного приема пищи.

Если хочется пить после еды, то можно сделать несколько глотков воды с лимоном (несколько капель лимона). Можно делать разную детокс воду с мятой, листьями смородины, малины – свежими листьями.