



Mama na czasie – o czym pamiętać? i czego unikać? czyli prawidłowa dieta kobiety w ciąży

Dbanie o zdrową dietę nabiera szczególnego znaczenia w czasie ciąży. Wszystko co jada mama jada również rozwijające się dziecko. Każdą przyszłą mamę nurtuje wiele pytań związanych z odpowiednio zbilansowaną dietą, w okresie ciąży. Jak powszechnie wiadomo każda ciąża rządzi się swoimi prawami, inaczej przebiega, ale dokuczają typowe dolegliwości no i każda kobieta chciałaby po porodzie wrócić do świetnej sylwetki sprzed ciąży. Zapraszam do udziału w warsztacie Mama na czasie – o czym pamiętać? i czego unikać? Czyli prawidłowa dieta kobiety w ciąży. Przyszła mama dowie się jak zachować odpowiednie samopoczucie w ciąży, jak poradzić sobie z typowymi dolegliwościami towarzyszącymi w ciąży oraz jak odpowiednio zbilansować dietę aby zachować szczupłą sylwetkę a zarazem zagwarantować optymalny rozwój płodu. Na te i wiele innych pytań postaram się odpowiedzieć podczas spotkania. Zapraszam serdecznie.

Warsztat poprowadzi mgr Ilona Cichecka- absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego na kierunkach Dietetyka i Zdrowie Publiczne. Jej specjalizacją jest dietetyka sportu. Prowadziła badania nad wydatkiem energetycznym kadry pływackiej juniorów. Wiele uwagi poświęca również żywieniu kobiet w ciąży realizując w swojej praktyce zasady „Nutrition of programming”. Współtwórca programów odchudzających dla ludzi otyłych i z cukrzycą. Ma duże doświadczenie w układaniu indywidualnych zaleceń dietetycznych dzięki temu sprawia, że dieta staje się czymś przyjemnym a nie koniecznym. Obecnie podnosi swoje kwalifikacje w zakresie żywienia człowieka na studiach podyplomowych z zakresu dietetyki i żywienia człowieka.

16 marca (wtorek) 11.00-12.30

Koszt – 30 zł

Rezerwacja i szczegółowe informacje w kawiarni lub pod nr tel. 22 207 23 61,

e-mail: kontakt@mamamia.com.pl