

Активна и Здрава

Бременост



BabyMAMA

ВОВЕД

Добредојде во можеби единствениот, специјализиран, бесплатен водич за здрава и фит бременост.

Возбудени сме што те придружуваме на ова неверојатно патување на мајчинството.

Овој водич е дизајниран да те поддржи во одржувањето на здрав и активен животен стил во текот на целата бременост.

Без разлика дали си фитнес ентузијаст или штотуку почнуваш, овој водич ќе ти ги обезбеди алатките, советите и охрабрувањето што ти се потребни за да останеш фит и да се чувствуваш одлично во овој посебен период.

Сите придобивки од редовна активност во бременост

Да бидеш активна во бременоста има многу придобивки за тебе и за бебето. Еве некои клучни предности:

Подобрена издржливост и здравје на срцето

Редовната физичка активност го зајакнува твоето срце и ја подобрува циркулацијата, тоа помага да се справиш полесно со физичките барања на бременоста и породувањето.



Намален ризик од компликации во бременоста

Физичката активност може да го намали ризикот од гестациски дијабет, прееклампсија и прекумерно зголемување на тежината.

Подобрено расположение и ментално здравје

Вежбањето ослободува ендорфини, што може да помогне во намалување на стресот, анксиозноста и депресијата, правејќи те посреќна и порелаксирана.

Како да го користиш овој водич

Овој водич е структуриран да ти даде целосни информации и практични совети за фитнес и здравје во бременоста. Еве како да го искористиш најдобро:

Започни со основите

Најпрво прочитај ги упатствата за безбедност и консултирај се со твојот гинеколог за да бидеш сигурна дека можеш безбедно да вежбаш во бременоста.

Истражи различни видови вежби

Од кардио со низок интензитет до јога, откриј различни вежби кои се безбедни и корисни за бремени жени.

Фокусирај се на исхраната

Дознај за важни нутриенти, совети за здрава исхрана и ппланови за оброци кои ќе го поддржат твоето фитнес патување.

Остани мотивирана

Користи ги нашите совети за справување со чести симптоми во бременоста и остани мотивирана во текот на целата бременост.

Приклучи се на заедницата

Поврзи се со други бремени жени преку нашите препорачани групи за поддршка и сподели ги твоите искуства.

Подготви се за попородување

Подготви се за опоравување по породување со нашите препораки за нежни вежби и ресурси за продолжување на фитнесот по раѓањето.

Со следење на овој водич, ќе бидеш добро опремена да одржиш здрав и активен начин на живот во текот на бременоста, со што ќе направиш добро на тебе и твоето бебе. Уживај во ова патување и препушти се на позитивните промени што ги носи овој период!



Дополнително, во BabyMAMA програмата, ќе добиеш персонализирани совети и неделни планови што ќе ти помогнат да останеш активна и исполнета во текот на целата бременост - од прв до трет триместар. Дознај повеќе на: <https://peacharmy.mk/babymama>



ТВОЈОТ ПОЧЕТОК СО ПРЕ-НАТАЛЕН ФИТНЕС

Твоето тело за време на бременоста – сè што треба да знаеш

За време на бременоста, твоето тело претрпува бројни промени кои можат да влијаат на твојата способност за вежбање:

Твојот центар на гравитација се менува како што расте твојот стомак, што може да влијае на рамнотежата и координацијата.

Хормоните предизвикуваат твоите лигаменти да станат порелаксирани, зголемувајќи го ризикот од повреди на зглобовите.

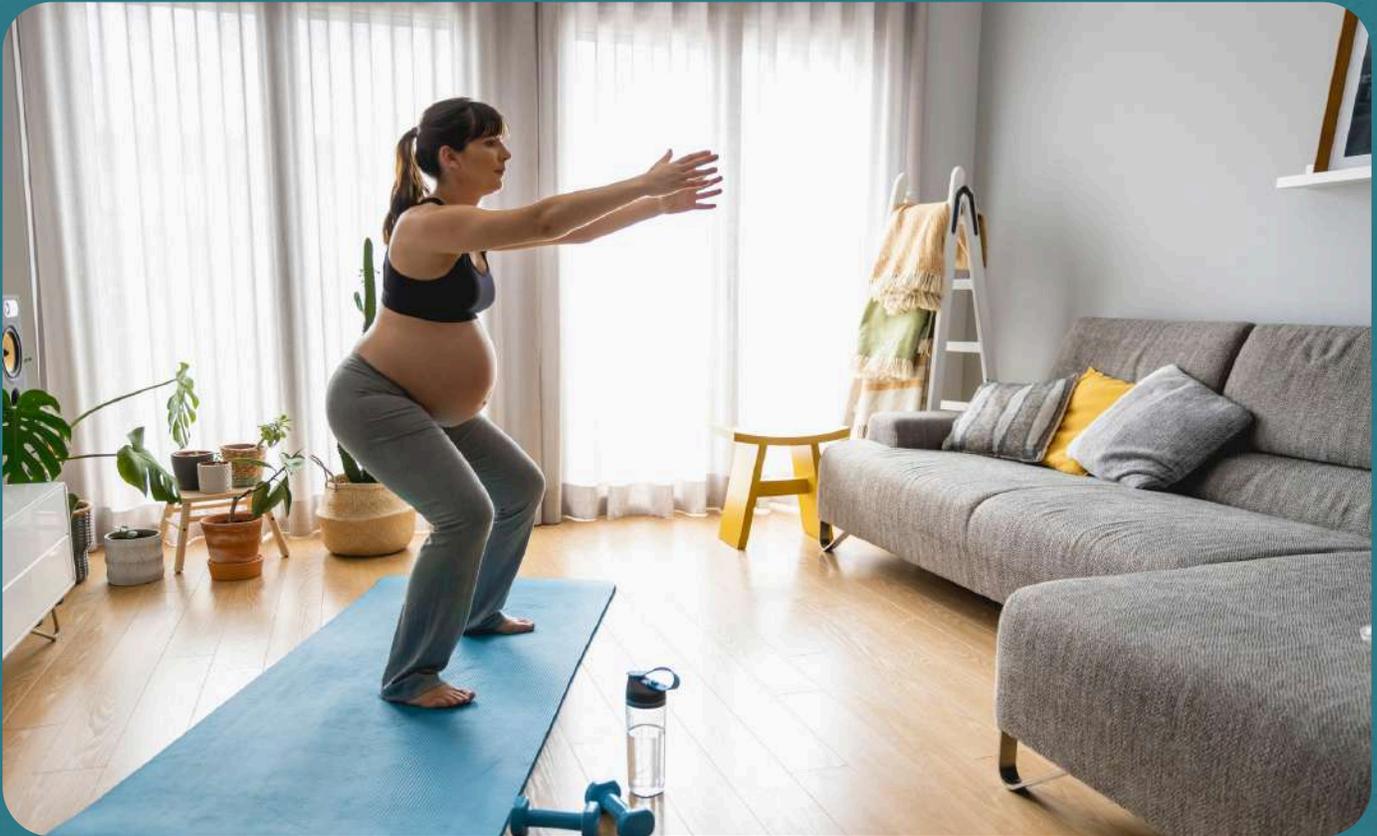
Твојот пулс и волуменот на крвта се зголемуваат за да го поддржат твоето бебе кое расте.

Може да почувствуваш замор, особено во првиот и третиот триместар.

Регулацијата на твојата телесна температура се менува, што те прави посклона кон прегревање.

Разбирањето на овие промени ќе ти помогне безбедно и ефективно да ја прилагодиш твојата фитнес рутина.





Совети за безбедно вежбање

Кога вежбаш за време на бременоста, следи ги овие важни безбедносни упатства:

Започни полека и постепено зголемувај го интензитетот, особено ако си почетник во вежбање.

Цели на 150 минути аеробна активност со умерен интензитет неделно.

Избегнувај вежби кои вклучуваат лежење рамно на грб по првиот триместар.

Остани хидрирана и избегнувај прегревање.

Носи потпорна, удобна облека и соодветни обувки.

Слушај го твоето тело и престани ако почувствуваш болка, вртоглавица или отежнато дишење.

Избегнувај контактни спортови и активности со висок ризик од паѓање.

Менувај ги вежбите како што напредува бременоста за да се приспособат на твоето променливо тело.

Консултирај се со твојот доктор

Пред да започнеш или да продолжиш со која било програма за вежбање за време на бременоста, од клучно значење е да се консултираш со твојот матичен гинеколог. Заедно со твојот матичен гинеколог треба да:

Проценете го вашето целокупно здравје и сите ризици поврзани со бременоста.

Обезбедете персонализирани препораки врз основа на вашето ниво на фитнес и медицинска историја.

Советувајте за конкретни вежби кои се безбедни за вашата индивидуална ситуација.

Ви помага да поставите реални цели за фитнес во текот на целата бременост.

Следете го вашиот напредок и приспособете ги препораките по потреба.



Во програмата BabyMama, добиваш безбедни и водени видео тренинзи креирани од експерти, за секоја фаза од бременоста – така што секогаш ќе знаеш што е соодветно за тебе.

РАЗЛИЧЕН ПРИСТАП КОН СЕКОЕ ТРИМЕСЕЧЈЕ

Прв триместар (1 – 12 недели)

ГЛАВНИ ПРОМЕНИ

Во текот на првиот триместар, твоето тело претрпува значителни промени додека се прилагодува на бременоста. Вообичаени симптоми вклучуваат утринска мачнина, замор и осетливост на градите. Твојот центар на гравитација почнува да се менува, а хормоналните промени може да ги направат твоите лигаменти порелаксирани, зголемувајќи го ризикот од повреди на зглобовите.

ПРЕПОРАЧАНИ ВЕЖБИ

Одење и цогирање

нежни вежби со мал удар што помагаат во одржување на кардиоваскуларното здравје. Целта на 30-минутните прошетки, три до пет пати неделно.

Пливање и аеробик во вода

Вежби со мал удар кои го тонираат телото без ризик од паѓање.

Јога и пилатес

Овие вежби помагаат со флексибилност, јачина на јадрото и внимателност. Се препорачуваат пренатални часови.





Кегелс

Зајакнување на мускулите на дното на карлицата за поддршка на абдоминалните органи.

Тренинг со тегови со низок интензитет

Користиме мали тежини за одржување на мускулниот тонус и сила.

ПРЕПОРАЧАНИ ВЕЖБИ

- Постави си мали, остварливи цели.
- Следи го твојот напредок во дневник.
- Придружи се во група за пренатална поддршка.
- Слушај го твоето тело и одмори се кога е потребно.

Втор триместар (13 – 26 недели)



ГЛАВНИ ПРОМЕНИ

Вториот триместар често носи ослободување од гадење и замор. Може да се чувствуваш поенергична и да чувствуваш помалку непријатност. Сепак, растечкиот stomак може да влијае на рамнотежа, додека зглобовите стануваат порелаксирани, зголемувајќи го ризикот од повреда.

ПРЕПОРАЧАНИ ВЕЖБИ

Пешачење

Продолжи со редовни прошетки за одржување на кардиоваскуларното здравје.

Пливање и аеробик во вода

Идеален за одржување на кондицијата без напор.

Пренатална јога

Се фокусира на истегнување, сила и техники на дишење.

Стационарен велосипед

безбедна алтернатива за возење велосипед на отворено.

Вежби за зајакнување

Лесен тренинг со отпор за одржување на мускулниот тонус.



ПРЕПОРАЧАНИ ВЕЖБИ

- Најди пријателка за вежбање.
- Закажи тренинзи во моменти кога се чувствуваш најенергична.
- Користи апликации или онлајн видеа за водени тренинзи.
- Прославувај мали успеси за да останеш охрабрена.

Трет триместар (27 – 40 недели)

ГЛАВНИ ПРОМЕНИ

Третиот триместар може да биде физички и емоционално предизвикувачки. Големината и положбата на твоето бебе може да предизвикаат непријатност и може да се чувствуваш поуморна. Неопходно е да се фокусираш на вежби кои те подготвуваат за породување.

ПРЕПОРАЧАНИ ВЕЖБИ

Пешачење

Нежни прошетки за одржување на подвижноста и кардиоваскуларното здравје.

Пливање

Помага во ублажување на притисокот врз зглобовите и обезбедува вежбање за целото тело.

Пренатална јога

Фокусирај се на техниките за релаксација и дишење.

Вежби за карлицата

Продолжи со Кегелс за зајакнување на карличните мускули.

Тренинг со мала тежина

Користи многу мали тежини за да го одржиш мускулниот тонус.

ПРЕПОРАЧАНИ ВЕЖБИ

- Најди пријателка за вежбање.
- Закажи тренинзи во моменти кога се чувствуваш најенергична.
- Користи апликации или онлајн видеа за водени тренинзи.
- Прославувај мали успеси за да останеш охрабрена.

Во BabyMama, секој триместар доаѓа со свои видео тренинзи, рецепти и совети од нутриционист и гинеколог. Сè ти е спремно, само треба да следиш.



ВИДОВИ НА БЕЗБЕДНИ ВЕЖБИ

Кардио со низок интензитет

Кардио вежбите со низок интензитет се одлични за одржување на кардиоваскуларното здравје без прекумерно оптоварување на зглобовите. Овие вежби помагаат за подобрување на издржливоста, го поддржуваат здравјето на срцето и го зголемуваат целокупното ниво на енергија.

Одење

Одењето е една од најбезбедните и најефикасните кардио вежби за време на бременоста. Цели на брзи прошетки од 30 минути во повеќето денови од неделата.

Пливање

Пливањето и аеробикот во вода обезбедуваат вежбање за целото тело, а истовремено го намалуваат ризикот од прегревање и истегнување на зглобовите.

Елиптичен тренер

Ова е добра алтернатива за возење велосипед на отворено, што може да биде ризично поради проблеми со рамнотежата. Стационарното возење велосипед помага во одржување на кардиоваскуларната кондиција.

Возење велосипед на стационарен велосипед

Користењето на елипсовидна машина нуди кардио тренинг со низок интензитет кој е лесен за зглобовите.



Тренинг со тегови

ренингот за сила помага да се одржи мускулниот тонус, да се подобри држењето на телото и да се поддржи дополнителната тежина на бременоста. Исто така, го подготвува твоето тело за физичките потреби на трудот и постпарталното закрепнување.

Вежби со телесна тежина

Чучњеви, скокање и модифицирани склекови се одлични за градење сила без потреба од опрема.

Отпорни ластиси

Ластичите се разноврсни и може да се користат за различни вежби за зајакнување на различни мускулни групи.



Лесни тежини

Користи лесни тегови за да изведуваш вежби како кадрици на бицепс, екстензии на трицепс и вежби за рамо. Фокусирај се на одржување на правилна форма и избегнувајт кревање тешки тегови.

Истегнување

Вежбите за флексибилност и истегнување помагаат да се ублажат болките и болките поврзани со бременоста, да се подобри опсегот на движења и да се намали ризикот од повреда.

Пренатални рутини за истегнување

Фокусирај се на нежни истегнувања кои ги таргетираат областите склони кон затегнатост за време на бременоста, како што се долниот дел на грбот, колковите и рамената.

Тркалање со ролер

Ролер ја ослободува мускулната напнатост и да ја подобрува флексибилноста.

Динамично истегнување

Вклучуваме динамични истегнувања, како што се замавнување на нозете и кругови на рацете, за да ги загрееме мускулите пред вежбање.

Со вклучување на овие типови безбедни вежби во вашата рутина, одржуваш здрав и активен животен стил во текот на целата бременост.

Пренатална јога и медитација

Пренаталната јога комбинира физички пози, вежби за дишење и техники на внимателност за поддршка на целокупната благосостојба за време на бременоста. Тоа помага да се подобри флексибилноста, силата и менталната состојба.

Пренатални часови по јога

Придружи се на група специјално дизајнирана за бремени жени за да се осигураш дека вежбите се безбедни и соодветни за твојата фаза од бременоста.

Техники на дишење

Пробај вежби за длабоко дишење за да го намалиш стресот и да се подготвиш за породување.

Медитација и внимателност

Вклучи практики за медитација и внимателност за да ја подобрите менталната благосостојба и да се поврзете со вашето бебе.



Не си сигурна од каде да почнеш? Во BabyMama добиваш комплетен водич и видео тренинзи - од јога до тренинг со мали тегови, сè специјално адаптирано за бременост.

ИСХРАНА ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

Суштински хранливи материи за тебе и твоето бебе



Правилната исхрана е клучна за време на бременоста за поддршка на здравјето и развојот и на мајката и бебето. Еве неколку основни хранливи материи на кои треба да се фокусирате:

Фолна киселина

Витална за спречување на дефекти на невралната туба. Се наоѓа во лиснато зеленило, агруми, грав и збогатени житарки.

Железо

Поддржува зголемен волумен на крв и спречува анемија. Изворите вклучуваат посно месо, спанаќ, грав и збогатени житарки.

Калциум

Важен за развојот на коските и забите. Се наоѓа во млечни производи, збогатени растителни млека, лиснати зеленило и тофу.

Протеин

Суштински за растот на феталното ткиво, вклучувајќи го и мозокот. Добри извори се посно месо, живина, риба, јајца, грав и јаткасти плодови.

Омега-3 масни киселини

Клучни за развојот на мозокот и очите. Се наоѓа во масна риба (како лосос), ленено семе, семе од чиа и ореви.

Витамин Д

Помага при апсорпција на калциум и здравје на коските. Изворите вклучуваат изложување на сончева светлина, збогатено млеко и масна риба.

Влакна

Помагаат во варењето и помагаат во спречување на запек. Се наоѓа во овошјето, зеленчукот, цели зрна и мешунките.

Совети

Одржувањето урамнотежена исхрана за време на бременоста може да биде предизвик, но овие совети можат да ти помогнат да останеш на вистинскиот пат:

Разновидна храна

Тоа значи широк спектар на хранливи материи со вклучување на различни групи на храна во твојата исхрана.

Останете хидрирани

Многу вода во текот на денот за да останеме хидрирани и да го поддржиме зголемениот волумен на крв.

Помали, чести оброци

Јадењето помали, почести оброци може да помогне да се справиме со гадењето и да го одржиме нивото на енергија стабилно.

Внимателно со кофеинот

Го намалуваме внесот на кофеин на минимум (200 mg на ден или помалку) за да го намалиме ризикот од компликации.

Тргаме одредени видови храна

сирово или недоволно варено месо, непастеризирани млечни производи и риби со висока содржина на жива како ајкула, сабјарка и кралска скуша.

Здрави закуски

Јаткасти плодови, јогурт, овошје и крекери од цели зрна, за да го намалиме гладот помеѓу оброците.

Слушај го твоето тело

Доволно е да ги следиш знаците на ситост и да не се присилуваш да јадеш за “двајца”.

Едноставни и брзи оброци за пример

Еве неколку примероци од планови за оброци за да видиш што значи урамнотежена исхрана за време на бременоста:

Пример 1

Појадок: грчки јогурт со свежи бобинки, гранола и чаша сок од портокал.

Утринска ужина: грст бадеми и јаболко.

Ручек: Салата од пилешко на скара со мешан зеленчук, чери домати, краставици и леб од цели зрна.

Попладневна ужина: Стапчиња од морков со хумус.

Вечера: печен лосос, киноа и брокула на пареа.

Вечерна ужина: Мала чинија урда со парчиња ананас.

Пример 2

Појадок: Овесна каша прелиена со исечени банани, семе од chia и малку мед.

Утринска ужина: смути направено со спанаќ, замрзнати бобинки, грчки јогурт и малку бадемово млеко.

Ручек: мисиркин стек и авокадо со тортиља од цело зрно, спанаќ и една порција моркови.

Попладневна ужина: Круша и грст ореви.

Вечера: пржено тофу со мешан зеленчук и кафеав ориз.

Вечерна ужина: тост од цело зрно со путер од бадем.

Пример 3

Појадок: изматени јајца со спанаќ и домати, тост од цело зрно и чаша млеко со малку масноти.

Утринска ужина: Мала чинија со мешани бобинки и стапче сирење.

Ручек: Супа од леќа со салата и крекери од цели зрна.

Попладневна ужина: Исечени пиперки со гвакамоле намаз.

Вечера: ракчиња на скара, сладок компир и страна од боранија.



Вечерна ужина: Мала чинија јогурт со ленено семе.

Со фокусирање на основните хранливи материи, следење совети за здрава исхрана и вградување на балансирани планови за оброци, го поддржуваш твоео здравје и развојот на твоео бебе во текот на целата бременост.



ВабуМама ти нуди месечен план за оброци, рецепти и списоци за пазарење – сè што ти треба за здрава и вкусна исхрана без компликации.

СПРАВУВАЊЕ СО СИМПТОМИТЕ НА БРЕМЕНОСТ

Совети за утринска мачнина

Утринската мачнина, која се карактеризира со гадење и повраќање, е чест симптом во првиот триместар. Еве неколку совети кои ќе ти помогнат:

Јади мали, чести оброци

Наместо три големи оброци, пробај со помали оброци во текот на денот за да спречиш твојот стомак да стане премногу празен или преполн.

Остануваме хидрирани

голтка вода, чај од ѓумбир или бистри чорби во текот на денот за да останеме хидрирани. Не пиеме големи количини одеднаш.

Избегнувај предизвикувачи

Идентификувај и избегнувај храна и мириси кои предизвикуваат гадење. Вообичаени предизвикувачи вклучуваат зачинета, масна храна или храна со силен мирис.

Ѓумбир

Ѓумбирот може да помогне да се намали гадењето. Чај од ѓумбир или бонбони со ѓумбир.

Јади лесна храна

Храната како крекери, тост и обичен ориз може да биде полесна за твојот стомак.



Одмор

Одмарај се многу, бидејќи заморот може да ја влоши мачнината.

Витамин Б6

Некои студии сугерираат дека додатоците на витамин Б6 можат да помогнат во намалувањето на гадењето. Консултирај се со твојот доктор пред да земеш суплементи на своја рака.

Умор и омалаксаност – најдобри практики

Заморот е уште еден чест симптом, особено во првиот и третиот триместар. Еве неколку стратегии кои ќе помогнат во управувањето со него:

Приоритет на спиењето

7-9 часа сон секоја вечер. Создади удобна средина за спиење и воспостави рутина пред спиење.

Дремки

Кратките дремки во текот на денот може да ти помогнат да ги наполниш нивоата на енергија.

Останете активна

Редовното, умерено вежбање може да ја зголеми твојата енергија и да го подобри твоето расположение. Активностите како пешачење, пливање и пренатална јога се одлични опции.

Јади урамнотежена исхрана

Јадењето храна богата со хранливи материи може да помогне во одржувањето на нивото на енергија. Вклучи мешавина од протеини, сложени јаглехидрати и здрави масти во твоите оброци.

Остани хидрирана

Дехидрацијата може да доведе до замор. Пиј многу вода во текот на денот.

Управувај со стресот

Стресот може да придонесе за замор. Практикувај техники за релаксација како што се длабоко дишење, медитација или пренатална јога.





Болки во грбот – што можеш да направиш

Како што напредува твојата бременост, може да почувствуваш болки во грбот и непријатност поради дополнителната тежина и промените во држењето на телото. Еве неколку совети кои ќе ти помогнат да ја ублажиш:

Стои/седи исправено

застани исправено со рамената наназад и избегнувај свиткување. Користи стол со добра лумбална потпора кога седиш.

Користи правилни техники за кревање

Кога креваш предмети, користи ги нозете за да креваш наместо да се наведнуваш на половината.

Носи удобни обувки

Избегнувај високи потпетици и наместо тоа земи си чевли со добра поддршка на стапалото.

Спиј удобно

Спиј со перница меѓу нозете за да го потпреш долниот дел на грбот. Перницата за бременост, исто така, може да обезбеди дополнителна поддршка.

Редовно вежбај

Зајакнувањето на мускулите на јадрото и грбот може да помогне во ублажување на болката. Пренаталната јога и пливањето се особено корисни.

Пробај со топло или ладно

Користи грејна рампа или топла облога на долниот дел од грбот за да ја намалиш непријатноста. Алтернативно, ладно пакување може да помогне да се намали воспалението.

Размисли за пренатална масажа

Пренаталната масажа од овластен терапевт може да помогне во олеснување на напнатоста и болката.

Следејќи ги овие совети и стратегии, можете да се справиш со вообичаените симптоми на бременост и да ја подобритш твојата севкупна удобност и благосостојба во овој посебен период.



Во BabyMama, освен тренинзи и исхрана, добиваш и ментална поддршка и совети за справување со симптоми – сè во една апликација, секогаш достапно.

ЗАЕДНИЦА ЗА ПОДДРШКА

Зошто е важно да имаш заедница

Изградбата на заедница за поддршка за време на бременоста е од клучно значење и за емоционалната и за физичката благосостојба. Социјалната поддршка може да ги ублажи притисоците од бременоста, да го намали стресот и да ги подобри севкупните здравствени резултати и за мајката и за детето.

Според истражувањата, социјалната поддршка може да се категоризира во неколку видови: емоционална, информативна, инструментална и поддршка за оценување. Секој тип игра единствена улога во помагањето на бремените жени да се справат со предизвиците со кои се соочуваат

Емоционална поддршка

Обезбедува емпатија, љубов, доверба и грижа. Тоа помага да се намалат чувствата на изолација и да се зајакне емоционалната благосостојба.

Информативна поддршка

Вклучува споделување совети, предлози и информации кои можат да им помогнат на бремените жени да донесат информирани одлуки.

Инструментална поддршка

Вклучува опиплива помош и услуги, како што се помош при прегледи или превоз.





Поддршка за оценување

Нуди потврда и повратна информација што им помага на жените да ја проценат својата ситуација и да донесат одлуки.

Локални и онлајн групи за поддршка

Приклучувањето на групите за поддршка може да им обезбеди на бремените жени чувство на заедница и припадност. Овие групи нудат платформа за споделување искуства, поставување прашања и примање совети од други кои минуваат низ слични искуства. Еве неколку начини да најдеш групи за поддршка:

Локални групи за поддршка

Многу заедници нудат групи за поддршка лично преку болници, клиници и центри во заедницата. Овие групи често обезбедуваат пренатални часови, јога сесии и други активности наменети за поддршка на бремените жени.

Онлајн групи за поддршка

за оние кои претпочитаат или имаат потреба од далечинска поддршка, онлајн форумите и групите за социјални медиуми може да бидат непроценливи.

Твојот доктор

Прашај го твојот доктор за препораки за локални и онлајн групи за поддршка. Тие често имаат ресурси и контакти кои можат да ти помогнат да ја пронајдеш вистинската група.

Сподели го твоето патување со другите

Споделувањето на твоето патување во бременоста со другите може да биде неверојатно наградувачко и корисно. Тоа помага да се изгради мрежа на поддршка и ти овозможува да стекнеш увид и совети од други кои поминале низ слични искуства. Еве неколку начини да го споделиш твоето искуство:

Присуствувај на редовни состаноци

учествувај на редовни состаноци на вашата група за поддршка за да останеш поврзана и ангажирана со другите членови.

Споделете ја твојата приказна

Отвори се за твоите искуства, предизвици и триумфи. Ова може да им помогне на другите да се чувствуваат помалку осамени и повеќе разбрани.

Понуди поддршка

Биди активен член на вашата заедница нудејќи им поддршка и совети на другите. Овој реципрочен однос го подобрува чувството на припадност и взаемна помош.

Користи социјални медиуми

сподели го твоето патување на платформите на социјалните медиуми ако се чувствуваш удобно. Ова може да ти помогне да се поврзеш со поширока заедница и да добиеш поддршка од пријателите и семејството.

Со градење на заедница за поддршка, можеш да го подобриш твоето искуство во бременоста, да го намалиш стресот и да ја подобриш твојата целокупна благосостојба. Без разлика дали преку локални групи, онлајн форуми или лични врски, поддршката што ја добиваш и даваш може да направи значителна разлика во твоето патување до мајчинството.

BabyMama не е само програма – тоа е заедница. Поврзи се со други бременени жени, прашај, сподели, мотивирај се – секој ден.



ШТО Е СЛЕДНО?

Тука сме да те охрабриме

Честитки за преземањето иницијатива да останеш активна и информирана за време на бременоста! Ова патување е уникатно и исполнето и со предизвици и со радости. Запомни дека секој чекор што го правиш кон одржувањето на твоето здравје и благосостојба има корист не само за тебе туку и за твоето бебе. Прифати ги промените, слушај го твоето тело и прослави ги малите победи на патот. Твоето тело во моментот прави неверојатна работа, а твојата посветеност е навистина инспиративна.

Биди Активна

Да бидеш активна во текот на бременоста е клучно за одржување на твоето физичко и ментално здравје. Еве неколку последни совети кои ќе ти помогнат да останеш на вистинскиот пат:

Постави реални цели

Воспостави остварливи цели за фитнес и здравје кои се усогласени со твојата моментална фаза од бременоста.

Креирај рутина

Вклучи редовно вежбање, урамнотежена исхрана и техники за релаксација во твојата дневна рутина.

Остани поврзана

Продолжи да се занимаваш со твојата заедница за поддршка, без разлика дали тоа е преку локални групи, онлајн форуми или социјални мрежи.

Биди флексибилни

Прилагоди ги твоите планови по потреба. Некои денови можеби ќе се чувствуваш поенергична, додека други можеби ќе ти треба повеќе одмор. Слушајте го твоето тело и прилагоди се соодветно.

Прослави го напредокот

Прослави го твојот напредок, без разлика колку тој изгледа мал. Секој чекор напред е чекор кон поздрава бременост.

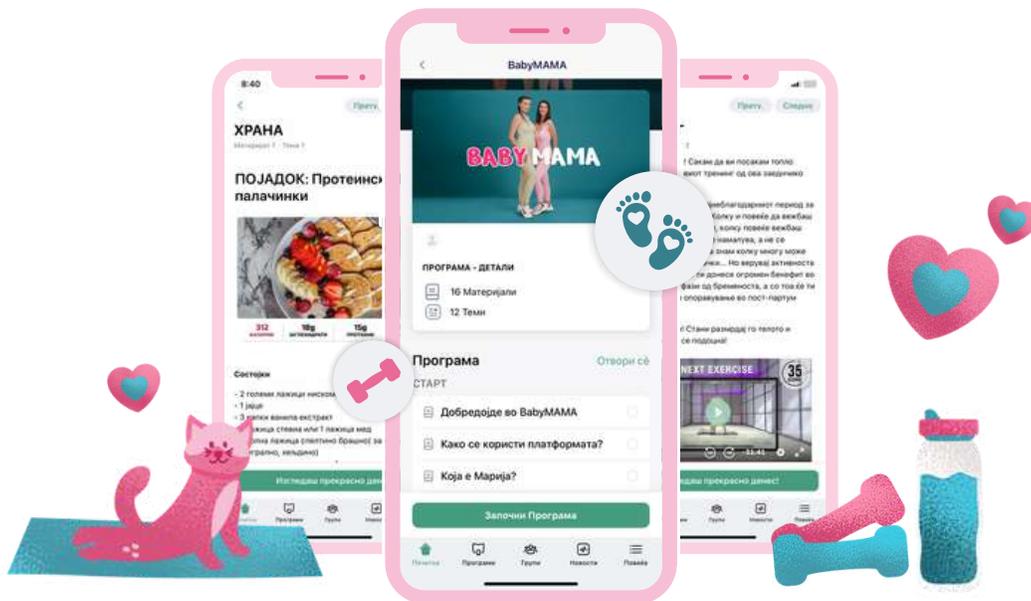
Дали сакаш да ти помогнеме да го имплементираш сево ова и да уживаш во здрава и фит бременост?

Доколку одговорот е ДА, би сакале да те поканиме во BabyMAMA програмата.

Оваа програма е специјално дизајнирана за бремени жени која нуди сè што ти е потребно за здрава, активна и ФИТ бременост.

BabyMAMA е 3 месечна програма за активна, здрава и фит бременост. Односно, со оваа програма ќе се погрижиме да се храниш здраво и да тренираш правилно со цел да имаш здраво бебе, полесно породување и побрзо враќање на старата форма.





Што добиваш во BabyMAMA

- ВИДЕО тренинзи за дома
- Брзо, вкусно, лесно СЕЗОНСКО мени
- Исхрана прилагодена за доилки
- Шопинг листа
- Група за поддршка и мотивација

БОНУСИ

- 600 денари ваучер за МАМАФИТ*
- Бенефити од партнерски КОМПАНИИ во вредност од 18000+ ден.*
- Бесплатна iOS/Android апликација
- Online работилници со експерти
- Ексклузивни дружења во живо
- Листа со must-have намирници
- PDF со 15 совети за утрински мачнини



Стотици жени веќе ја користат BabyMama за да останат силни, здрави и поврзани со своето тело и своето бебе.

Запомни - најдобро што можеш да го направиш за твоето бебе, е да се грижиш за себе. ❤️



PEACHARMY.MK