Алексей Мичман

Что вредно есть беременным

Алексей Мичман

Что вредно есть беременным

«Издательские решения»

Мичман А.

Что вредно есть беременным / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859558-5

Все беременные женщины следят за своим питанием и это правильно, ваш малыш кушает тоже самое, что и вы. Но иногда во время беременности хочется каких-то определенных продуктов, кому-то кисленького, кому-то солененького. С такими продуктами следует соблюдать осторожность и самое главное — не переедать. Что может оказаться бесполезным и даже вредным при беременности?

ISBN 978-5-44-859558-5

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Уровень питания 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Что вредно есть беременным

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4485-9558-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все беременные женщины следят за своим питанием и это правильно, ваш малыш кушает тоже самое, что и вы. Но иногда во время беременности хочется каких-то определенных продуктов, кому-то кисленького, кому-то солененького. С такими продуктами следует соблюдать осторожность и самое главное – не переедать. Что может оказаться бесполезным и даже вредным при беременности?

Уровень питания

Старайтесь перейти на новый уровень своего питания, в котором ваши любимые, но вредные блюда будут заменены более полезными в вашем положении аналогами. Например, мясо и молочные продукты – йогурты, сметану лучше брать с меньшим содержанием жира. Пирожные заменять цельнозерновыми булочками с вареньем, консервированные фрукты и ягоды – свежими. Откажитесь от чипсов, сухариков, снеков, а если очень хочется, можно позволить себе немного попкорна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.