







Онлайн - марафон

Беременность  
♥ в радость



**Zubareva online**

## Программа марафона:





-  **1** *Планирование беременности.*  
Как подготовиться женщине и мужчине к зачатию.
  -  **2** *Клинический минимум и мастхэвы.*  
При планировании беременности.
  -  **3** *Физиология беременности.*
  -  **4** *Токсикоз.*  
Методы решения.
-



## Программа марафона:


-  *5 Клинический минимум и нутрицевтическая поддержка.*  
Особенности диагностики и приема нутрицевтиков в каждом триместре.
  -  *6 Мифы о беременности.*
  -  *7 Питание во время беременности.*  
Как правильно составить свой рацион и какие его особенности в каждом триместре.
  -  *8 Примеры меню на день.*
-

## Программа марафона:




- 9**  *Тренировки и беременность.*  
Когда лучше начинать и какой вид спорта выбрать. Йога для беременных.
  - 10**  *Кожа.*  
Уход и растяжки.
  - 11**  *Как предупредить выпадение волос.*
  - 12**  *Изжога и беременность.*
-



## Программа марафона:

- 13**  *Беременность и запор.*
  - 14**  *Подготовка к родам.*
  - 15**  *Грудное вскармливание.*  
Подготовка, особенности вскармливания малыша сразу после родов.  
Правила прикладывания.
  - 16**  *Питание во время грудного вскармливания.*  
Колики малыша и питание мамы.
-

## Программа марафона:

- 17**  *Как понять, что молока не хватает и что с этим делать.*
  - 18**  *Папа/муж. Жена/мама.*  
Новые роли мужа и жены: папа и мама. Как не потерять отношения с мужем после рождения ребёнка.
  - 19**  *Товары которые облегчат жизнь во время беременности и после родов.*
-