Evando Carlos



Conteúdo

Introdução4 .....

Capítulo 1 – Pré-concepção: O que você..... precisa ..... saber!10

Capítulo 2 - Nutrição e os melhores alimentos para comer durante a gravidez

..... 13

Capítulo 3 - Suplementos antes e ..... durante a gravidez26

Capítulo 4 - Nutrição e Fitness durante ..... sua ..... Gravidez39 .....

O Primeiro Trimestre – Dicas de Nutrição e ..... Exercícios39 .....

O Segundo Trimestre – Dicas de Nutrição e..... Exercícios43 .....

O Terceiro Trimestre – Dicas de Nutrição e..... ..... Exercícios48

Capítulo 5 – O Bebê chegou! .....E ..... agora?51

Capítulo 6 – Levando sua aptidão para o ..... próximo ..... nível57 .....

Introdução

Engravidar e dar à luz são dois dos maiores milagres da vida.

A maioria das mulheres, quando perguntada: "Qual foi o evento mais memorável da sua vida?" muitas vezes citam gravidez e parto.



É como um presente de cima. Não há como negar as emoções poderosas que a gravidez e o parto podem criar nos pais.

No entanto, embora a gravidez seja gloriosa e uma experiência gratificante, a dura verdade é que há um aspecto nutricional e fitness que não pode ser negligenciado.

Há também um outro lado desta moeda brilhante. Muitas mulheres muitas vezes acabam sentindo que a gravidez arruinou sua figura modelada e as estrias as desfiguraram.

Eles assumem automaticamente que uma vez que eles deram à luz, seus corpos nunca voltarão à forma que costumavam ser originalmente. Ganho de peso, estrias, perda de apelo sexual, etc. são consequências negativas que as mulheres consideram uma troca para ter um bebê saltitante.

Nada poderia estar mais longe da verdade.

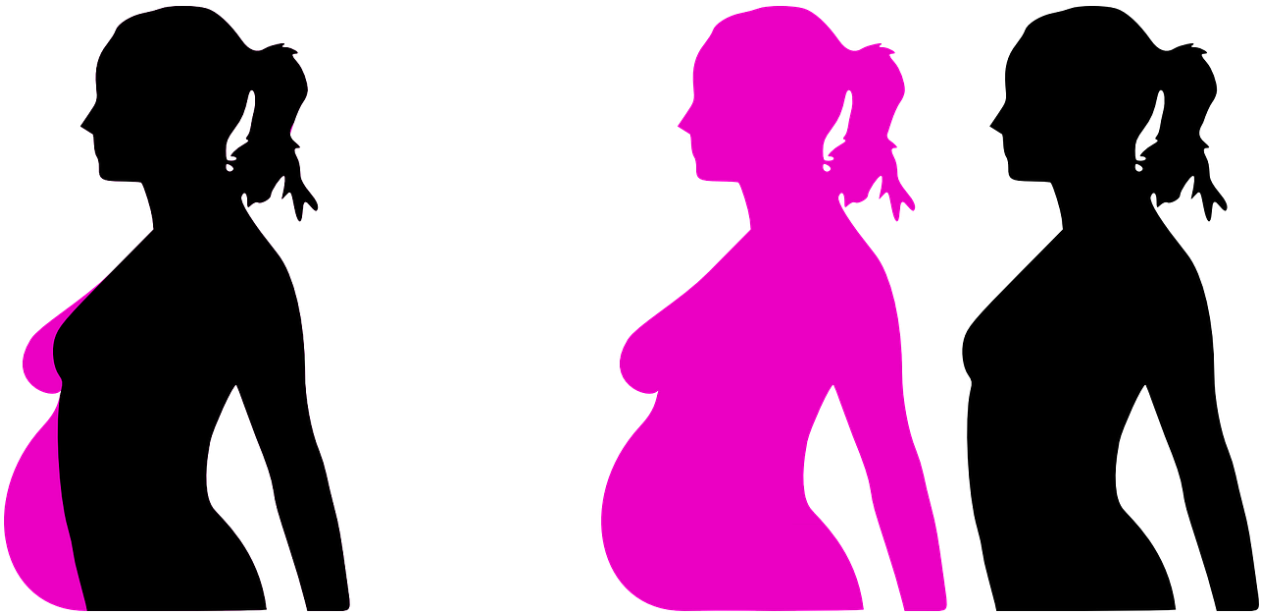
Sim... gravidez resultará em ganho de peso. Isso é natural e, na verdade, é saudável. No entanto, o ganho de peso pode ser mantido sem deixá-lo sair do controle.

Todo o peso que é ganho durante a gravidez pode ser perdido após a gravidez. Afinal, é apenas gordura e os princípios da perda de gordura são definidos em pedra, independentemente se é uma mulher grávida ou um homem obeso.

Vai levar tempo para derramar a gordura... mas não há pressa. Lento e constante ganha a corrida. Com paciência e persistência, você pode definitivamente perder o excesso de gordura após o parto.

Se você persistir, você pode até ficar mais apto e estar em melhor forma após o parto do que antes. Seu corpo é um organismo maravilhoso e se adaptará ao que exigir que você coloque sobre ele.

O que realmente importa é que você acredita que isso pode ser alcançado. Você deve liberar quaisquer falsas crenças de que a gravidez e o parto resultarão em você se tornar uma mulher acima do peso, dumpy ou pouco atraente.



O estado natural das coisas significará que você ganha peso durante a gravidez e perderá tudo após o parto.

Até as celebridades mais femininas do mundo tiveram as seguintes coisas a dizer sobre gravidez e ganho de peso.

Você*tem que comer para alimentar seu bebê. E eu tenho uma garota, então eu quero que* ela veja algum dia por que sua mãe tem boa *autoestima e bons problemas corporais. Às vezes, não vou mentir. Eu tive dias em que eu sou como, "Ugh, eu gostaria que isso fosse mais fácil." Mas não é, e tudo bem.* **" - Jennifer Love Hewitt**

*"**Estou**tomando semana a semana para não ficar frustrado comigo mesmo. Se eu tivesse um objetivo a longo prazo e isso é tudo que eu pensava, eu acho que isso me faria mais. **" -***
Jessica Simpson

Acho*que se você perguntar a qualquer mãe grávida, eles são como 'Eu quero meu* corpo de *volta. Mas leva tempo. Leva nove meses para seu corpo ficar assim, e está engordando de propósito. Assim que começo a descer como, "O que aconteceu com meu corpo?" Eu olho para o meu lindo bebê — e nunca gostei tanto desse corpo que tenho. **" -*** **Hillary Duff**

O ponto a tirar de tudo isso é que é normal ganhar peso e leva tempo para perdê-lo. Você vai se sentir deprimido e deprimido de vez em quando?

Sim, você vai. Mas você vai persistir e, finalmente, você terá o corpo que deseja.

Há muito mais para perder peso após o parto. Você também

precisa saber como comer direito durante a gravidez, como



Evando Carlos

para fazer certos exercícios para se manter em forma e forte, que tipos de suplementos usar, etc.

Este livro lhe dará dicas e técnicas úteis que você pode usar para ficar saudável e ficar em forma durante e após a gravidez.

Note que isso tudo é apenas um conselho. Ele só funcionará se você aderir e aplicar as informações dentro deste livro à sua vida.

Você está pronto?

Feliz Leitura!