

Pentru multe femei, experienta sarcinii înseamna si un numar foarte mare de kilograme în plus. Acest lucru îti pune în pericol sanatatea, dezvoltarea normala a copilului si se transforma într-un motiv de depresie dupa nastere. „A mânca pentru doi” este o expresie gresit înțeleasa si se refera la responsabilitate si nu la cantitate. Cheia este dieta echilibrata din perioada sarcinii care sa asigure toti nutrientii necesari evolutiei sarcinii si o acumulare ideala de kilograme, între 10 si 14.

„Jurnal de gravida - Cum sa-ti controlezi greutatea si sa ai un copil sanatos” este un ghid practic cu sfaturi utile pentru femeile însărcinate sau cele care intentioneaza sa aiba un copil. Este experienta proprie a autoarei care la 37 de ani a reusit sa acumuleze doar 10 kg în sarcina, a nascut natural un copil sanatos si a revenit la formele initiale în numai 10 saptamâni dupa nastere. Carmen Bruma a demonstrat ca se poate, iar în carte va dezvaluie secretele ei.

În ***„Jurnal de gravida”*** mai gasiti si un meniu complet pentru cele trei trimestre ale sarcinii si o serie de retete de mâncăruri ideale pentru femeile însărcinate care vor sa-si controleze greutatea si sa aiba o sarcina usoara.