



# PRONTA PARA ENGRAVIDAR

**DESCUBRA TODOS OS SEGREDOS  
FITNESS E NUTRICIONAIS PARA  
TER UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL E  
UM BELO CORPO DEPOIS**



PRONTA

## PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

EDIÇÃO 2020 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação, ou transmitido de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia,

gravação, digitalização ou outros, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Aviso Legal

Todo o material contido neste livro é fornecido para fins educacionais e informativos.

apenas para esses fins, Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou resultados resultantes

do uso deste material.

Enquanto cada parte

Foi feita uma tentativa de fornecer informações precisas e

eficazes, o autor não assume nenhuma responsabilidade pela precisão ou uso / uso indevido

desta informações.

Se preferir você deve imprimir este livro para facilitar a leitura. Use essas informações por sua conta e risco.

## PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

Conteúdo

[Introdução ..... 04](#)

[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 gravidez ..... 26](#)

[Capítulo 4 - Nutrição e condicionamento físico durante a gravidez ..... 39](#)

[O Primeiro Trimestre - Dicas de Nutrição e Exercício..... 39](#)

[O Segundo Trimestre - Dicas de Nutrição e Exercício..... 43](#)

[Terceiro trimestre - Dicas de nutrição e exercícios ..... 48](#)

[Capítulo 5 - O bebê chegou! E agora?](#)

[..... 51](#)

[Capítulo 6 - Levando sua aptidão ao próximo nível](#)

[..... 57](#)

## PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

Introdução Ficar grávida e dar à luz são dois dos maiores milagres da vida.

A maioria das mulheres, quando alguém pergunta : “Qual foi o evento mais memorável da sua vida?”, Muitas vezes respondem gravidez e parto.



É como um presente de Deus. 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

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** aspecto nutricional e de condicionamento físico que não pode ser negligenciado.

Há também um outro lado dessa moeda brilhante. Muitas mulheres acabam sentindo que a gravidez arruinou sua figura bem torneada e as estrias as desfiguraram.

Elas assumem automaticamente que, uma vez que tenham dado à luz, seus corpos nunca mais voltarão à forma que costumavam ser.

O ganho de peso, as estrias, a perda do apelo sexual, etc., são conseqüências negativas que as mulheres consideram uma troca de ter um lindo bebê .

Nada poderia estar mais longe da verdade.

Sim ... a gravidez resultará em ganho de peso. Isso é natural e, de fato, é saudável. No entanto, o ganho de peso pode ser mantido sem deixá-lo fora de controle.

Todo o peso ganho durante a gravidez pode ser perdido após a gravidez.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Afinal, é apenas gordura e os princípios da perda de gordura são definidos, independentemente de se tratar de uma mulher grávida ou de um homem obeso.

Você levará tempo para perder a gordura ... mas não há pressa. Lento e constante vence a corrida. Com paciência e persistência, você pode definitivamente perder o excesso de gordura após o parto

Se você persistir, pode até ficar em forma e estar em melhor forma após o parto do que estava anteriormente.

Seu corpo é um organismo maravilhoso e ele se adaptará às exigências que você colocar nele. O que realmente importa é que você acredita que isso pode ser alcançado.

Você deve liberar qualquer crença falsa de que a gravidez e o parto resultarão em uma mulher com sobrepeso,

atarracada ou pouco atraente.

## PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ



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

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

"Voc é tem que comer para alimentar seu bebê. E eu tenho uma garota, então quero que ela veja um dia por que sua mãe tem boa auto-estima e bons

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ problemas corporais. Às vezes você fica triste, 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](#)

"Vou aumentar de tamanho semana a semana, para não ficar frustrada comigo mesma. Se eu tivesse um objetivo a

longo prazo e isso era tudo em que pensava, acho que isso me atrasaria mais". [Jessica Simpson](#)

"Eu acho que se você perguntar a qualquer mãe grávida, elas ficam tipo 'Eu quero meu corpo de volta. Mas leva tempo. Demora nove meses para que seu corpo fique assim, e está aumentando esse peso de propósito. começar a descer como?, 'O que aconteceu com meu corpo?' Olho para meu lindo bebê - e nunca fui tão grata por esse corpo que tenho. " [Hillary Duff](#)

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ O ponto de tirar tudo isso é que é normal ganhar peso e leva tempo para perdê-lo. Você vai se sentir triste e deprimido de vez em quando?

Sim você irá. Mas você persistirá e, finalmente, obterá o corpo que deseja.

Há muito mais do que apenas perder peso após o parto. Você também precisa saber como comer e principalmente o que comer durante a gravidez. fazer certos exercícios para ficar em forma e forte, que tipos de suplementos usar etc.

Este livro fornece dicas e técnicas úteis que você pode usar para se manter saudável e manter a forma durante a gravidez e após o parto.

Observe que tudo isso é apenas um conselho. Só funcionará se você aderir e aplicar as informações deste livro à sua vida.

Esta pronto?

Então vamos lá ! PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

## **Capítulo 1 - Pré-concepção: O que você precisa saber!**

Antes de engravidar, você deve estar ciente de que sua saúde, hábitos, dieta, nível de condicionamento físico e muitos outros fatores afetarão direta ou indiretamente sua gravidez e o desenvolvimento fetal.

Um exemplo seria as mulheres grávidas que têm o hábito de fumar. Isso causa muitos danos à mãe e à criança interior.

Se você vai engravidar, deve eliminar todos os seus hábitos negativos antes da concepção.

Idealmente, você deve se exercitar mais, seguir uma dieta limpa, evitar o álcool e fumar é definitivamente um não-não.

Se você tiver algum problema com abuso de substâncias, etc., deverá eliminar tudo isso antes de planejar ter um bebê.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ A**  
nutrição adequada é crucial nos estágios de préconcepção e durante a gravidez.

O lindo bebê em sua barriga é fisicamente incapaz de se sustentar. Toda a comida e nutrição que recebe é determinada por você.

Certamente você não quer nada além do melhor para o seu bebê.

Um feto também não apresenta sinais visíveis de desnutrição durante os exames mensais. Isso significa que mesmo o seu médico não será capaz de verificar se o bebê está recebendo todos os nutrientes de que precisa.

Portanto, você terá que garantir que está comendo o suficiente para dois e recebendo todas as vitaminas e nutrientes necessários.



Somente sendo proativo e tendo um interesse ativo em sua nutrição, você será capaz de manter o bebê e a si mesma saudáveis e felizes.

Aqui estão algumas dicas se você estiver na fase de pré-concepção.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**

- Não fume e não ingira bebidas alcoólicas Nenhuma exceção aqui.
- Consuma 400 a 800 microgramas (400 a 800 mcg ou 0,4 a 0,8 mg) de ácido fólico diariamente.

Você deve falar com seu médico sobre isso. Ele / ela será capaz de guiá-lo neste assunto.

O ácido fólico reduz o risco de defeitos congênitos relacionados à coluna e ao cérebro.

- Controle seus outros problemas de saúde

Se você é diabético, obeso, tem asma, etc., você deve controlar todos esses problemas antes de engravidar.

Todos esses problemas de saúde podem causar complicações na gravidez.

- Fique em forma e saudável

Exercite-se mais. Construa sua força e resistência.

Quando você estiver grávida, será mais fácil para o seu corpo se você for forte e saudável.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**

- Peça ao seu parceiro para desempenhar um papel ativo

Se o seu parceiro fumar ou se envolver em atividades prejudiciais, tente sair pelo bem do bebê.

No mínimo, se eles não conseguem parar, não devem fumar ao seu redor ou tentá-la consumindo álcool ao seu redor.



PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

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

O médico grego antigo, Hipócrates, disse uma vez: “Que a comida seja teu remédio e que a medicina seja teu alimento.

Isso definitivamente é verdade quando você está grávida. Uma dieta limpa, saudável fará maravilhas para você e seu bebê.

Vivemos em uma sociedade que é sufocada com uma infinidade de escolhas alimentares. A dura verdade é que a maioria desses alimentos é prejudicial ao corpo a longo prazo.

Aditivos, conservantes, produtos químicos, alimentos processados, junk foods, alimentos geneticamente

modificados, etc., fazem parte de nossa dieta nos dias de hoje.

E estão causando estragos em nossa saúde.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ A**  
obesidade tornou-se uma epidemia.

O número de pessoas que sofrem de diabetes, colesterol alto, problemas digestivos, etc. disparou. O principal culpado - a nossa dieta.

Mudar a dieta e comer limpo é uma tarefa árdua. Você absolutamente não pode fazer isso da noite para o dia e nem pensa que a força de vontade funcionará.

Você precisará fazer pequenas mudanças em sua dieta gradualmente até formar os hábitos de comer corretamente.

Por isso, é imperativo que você comece a fazer essas alterações três meses antes de engravidar. Você poderá adotar uma dieta saudável de maneira relativamente suave e fácil.

**Quantas calorias devo consumir?**

Muitas mulheres se perguntam sobre isso. Elas não querem consumir muitas calorias por medo de engordar ... mas então

tem todos esses desejos repentinos de comida que pareciam surgir do nada.

A primeira coisa que você deve observar - NÃO fique obcecado com as calorias durante a gravidez. Agora realmente não é o momento de analisar e contar suas calorias.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ A gravidez permite a você tirar 9 meses da contagem de calorias e agonizar sobre os números.

Dito isto, também não é um passe livre para se divertir com qualquer comida que aparecer no seu caminho.

Coma comida suficiente, mas coma a comida adequada. Restringir suas calorias pode prejudicar seu bebê.

Baixo peso ao nascer, baixo desenvolvimento fetal, fraqueza na mãe etc. geralmente estão relacionados a não consumir comida suficiente.

Lembre-se sempre de que qualquer peso que você ganhar pode ser e será queimado após o parto.

**Um aviso importante**

Se você consome muitas calorias, também há problemas.

Você ganhará muito peso, o que o colocará em risco de diabetes, problemas cardíacos, trabalho de parto precoce, pré-eclamsia, etc.

É tudo uma questão de equilíbrio.

Coma o suficiente para você e seu bebê. Coma saudável e coma com moderação.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Antes de prosseguir, você precisará calcular sua ingestão calórica diária recomendada antes da gravidez.

Na verdade, essa é apenas sua exigência calórica normal se você não estava grávida.

You can find this out at

<https://www.yazio.com/pt/calculadora-calorias-diaras>

Agora, veremos os alimentos que você deve consumir durante a gravidez.

Verdade seja dita, alimentos saudáveis são alimentos

saudáveis, esteja você grávida ou não. Não importa se você é homem, mulher ou jovem. Boas escolhas alimentares são sempre benéficas.

A única diferença é que agora você está grávida e é ainda mais importante comer corretamente, porque outra vida depende e é afetada por suas escolhas alimentares.

Sim ... a pressão está ligada.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

**Alimentos que você deve comer**

No setor de fitness, há um ditado: "As calorias não são iguais.

Isso significa que você pode comer 300 calorias de diferentes alimentos e ter um mundo de resultados diferentes.

Por exemplo, se você comeu 2 bananas e 2 maçãs por dia, o que seria aproximadamente 300 calorias. E se você tiver todas as 300 calorias de 2 colheres de sorvete de chocolate?

Os benefícios seriam os mesmos? Adivinha qual deles será melhor para o seu bebê?

## 1. Coma alimentos integrais



PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ  
Alimentos integrais também podem ser chamados de  
alimentos de ingrediente único.

Por exemplo, um brócolis é um alimento de ingrediente  
único.

Você pega ... você sabe o que é ... e você sabe que cresceu  
do chão.

Agora vamos ver o pão branco?



A maioria das pessoas não tem idéia de como foi feita, quais ingredientes foram usados ... e como eles conseguiram o pão tão branco, afinal?

No momento em que você não tem idéia do que entra na comida, é melhor evitá-la.

O pão branco usa farinha refinada que é branqueada e todos os tipos de ingredientes artificiais são usados para fazer um pão.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ  
Nada disso faz nenhum favor ao seu corpo.  
Evite alimentos processados e atenha-se a alimentos naturais.

**2. Coma frutas e vegetais**



Isso

é senso comum.

Todos sabemos que frutas e legumes contêm uma tonelada de vitaminas e minerais que nos fazem bem.

Seja consistente com sua dieta. Você deve comer isso diariamente.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Uma maçã por dia mantém o médico longe.

Você não pode comer 7 maçãs no sábado e esperar fazer o trabalho.

Não funciona assim. Consistência é a chave.

### **3. Certifique-se de comer apenas bons carboidratos**

Os carboidratos receberam uma má reputação ao longo dos anos.

A verdade é que os carboidratos são essenciais para nós. Isso é especialmente verdade quando você está grávida.

Os carboidratos fornecem energia e compõem uma parte considerável das calorias necessárias.



O que importa é que você consome carboidratos de fontes saudáveis.

Legumes de frutas, pães integrais, batatas, aveia, quinoa, arroz integral etc. são excelentes fontes de carboidratos.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Pizzas, pão branco, produtos de farinha branca, etc. são carboidratos ruins que devem ser evitados.

**4. Coma proteína suficiente** Estes também são essenciais.

Obtenha suas proteínas a partir de carnes magras, ovos, carne e feijão. Mais uma vez, concentre-se no requisito de "ingrediente único".

Alguns cortes de peito de frango magro são bons. Uma pepita de frango não é bom. Um pedaço de bife é bom. Algumas salsichas NÃO são boas.

**5. Tente mantê-lo sempre orgânico, se possível.**

Embora isso possa ser um pouco caro, é altamente benéfico.

Se você puder se dar ao luxo de comer orgânico pelos 9 meses em que estiver grávida, faça isso.

Alimentos orgânicos são livres de pesticidas ou fertilizantes sintéticos.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Caso seu orçamento não permita que você seja totalmente orgânico, verifique se alguns dos alimentos que você consome são orgânicos.

Verificou-se que alimentos como maçãs, pimentões, aipo, cerejas, uvas, tangirinas, pêssegos, peras, batatas, framboesas, espinafre e morangos contêm altos níveis de pesticidas.

Então, tente manter esses orgânicos, se puder.

**6. Coma o tipo certo de gordura** Azeite extra virgem e óleo de coco virgem são dois dos melhores tipos de gordura que você pode consumir.

De fato, dos dois, o óleo de coco é melhor.

As gorduras saturadas são encontradas na carne e em produtos de origem animal, como a manteiga.

Estes devem ser consumidos com moderação.

Se você esquecer tudo o que foi mencionado anteriormente neste capítulo e apenas imprimir e seguir a lista de alimentos abaixo, você se sairá bem.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ  
VITAMINAS** Fonte de alimento

Vitamina A

Vitamina B6

Vitamina B12 Fígado, cenoura, batata doce, couve, espinafre, couve, melão, ovos, mangas e ervilhas

Cereais fortificados, bananas, batatas assadas, melancia, grão de bico e peito de frango

Carnes vermelhas, aves, peixes, mariscos, ovos e laticínios

Vitamina C

Cálcio

Vitamina D Frutas cítricas, framboesas, pimentões, feijões verdes, morangos, mamão, batata, brócolis e tomate

Laticínios, sucos fortificados, manteigas fortificadas, leite, ovos

e cereais fortificados, espinafre, brócolis, quiabo, batata doce, lentilha, tofu, couve

chinesa, couve e brócolis.

Leite, cereais

fortificados, ovos e

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

Vitamina D

Vitamina E

Ácido Fólico

Ferro

Niacina (vitamina B3)

Proteína

Riboflavina (vitamina

B2)

peixe gordo (salmão, peixe-gato e cavala) Óleo vegetal, gérmen de trigo, nozes, espinafre e cereais fortificados Laranjas, suco de laranja, morangos,

vegetais folhosos, espinafre, beterraba, brócolis, couve-flor, ervilha, macarrão,

feijão, nozes e sementes de girassol Carnes vermelhas e aves, legumes, feijão, fígado, alguns grãos e cereais

fortificados

Ovos, carnes, peixes, amendoins, grãos integrais, produtos à base de pão, cereais fortificados e leite

Feijão, aves, carne vermelha, peixe, marisco, ovos, leite, queijo, tofu, iogurte,

barras de cereais e proteínas fortificadas Grãos integrais,

laticínios, carnes vermelhas, suínos,  
PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

Riboflavina (vitamina B2)

Tiamina (vitamina B1)

Zinco aves, peixes, cereais e ovos fortificados

Grãos integrais, carne de porco, cereais fortificados, gérmen de trigo e ovos

Carnes vermelhas, aves, feijões, nozes, grãos, ostras, laticínios e cereais fortificados

### **Capítulo 3 - Suplementos Antes e Durante a Gravidez**

Além da comida, seu corpo também precisará de suplementos.

É extremamente difícil obter todos os nutrientes, vitaminas e minerais necessários que seu corpo precisa apenas com os alimentos.

Sua dieta terá que ser variada e seu conhecimento sobre nutrição precisará ser bom para obter uma dieta completamente equilibrada, sem deficiências.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ A maioria das mulheres simplesmente não tem tempo para assistir sua dieta como um falcão e observar as diferentes vitaminas que estão recebendo.

Ao consumir suplementos, você poderá aproveitar a folga de uma dieta deficiente em algumas vitaminas e minerais.

Alguns conhecimentos básicos seriam muito úteis.

Quando você entende o que está comendo, quanto deve comer, por que você está comendo ... a nutrição da gravidez

será muito mais fácil de acertar.

Há uma lista mais abaixo com 14 suplementos importantes que você deve consumir.

Observe que as doses diárias recomendadas são apenas uma estimativa aproximada.

Converse com seu médico e ajuste sua ingestão de suplementos para melhor atender às suas necessidades.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** Outro ponto que você deve estar ciente é que existem consequências negativas da overdose de vitaminas específicas.

Isso geralmente ocorre quando ingerimos alimentos que contêm uma certa vitamina e consumimos suplementos que também contêm essa vitamina.

Agora há um excedente em seu corpo.

É por isso que é importante informar o seu médico durante as consultas pré-natais o que você está comendo e quais vitaminas, medicamentos e suplementos (incluindo ervas) você está tomando também.

Isso irá ajudá-los a avaliar sua dieta. Não deixe nenhum detalhe de fora, independentemente de quão insignificante você possa acreditar que seja.

Estes são os suplementos que você precisará.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**

## **1. Vitamina A**

A vitamina A é crucial para o desenvolvimento dos ossos,

dentes, coração, ouvidos, olhos e sistema imunológico do bebê.

Procure consumir pelo menos 770 microgramas (ou 2565 UI, como está indicado nos rótulos nutricionais) de vitamina A por dia.

Isso dobrará ao amamentar para 1300 microgramas (4.330 UI).

Uma overdose de vitamina A pode causar defeitos congênitos e toxicidade hepática.

**NÃO consuma mais de 3000 mcg (10.000 UI) por dia.**

A vitamina A pode ser encontrada no fígado, cenoura, batata doce, couve, espinafre, melão, ovos, mangas e ervilhas.

## 2. Vitamin B6

Essa vitamina, também conhecida como piridoxina, ajuda no desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso do bebê.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**

Também incentiva o crescimento de novos glóbulos vermelhos na mãe e no bebê.

Algumas mulheres relatam que B6 ajudou a aliviar sua doença matinal.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 1,9 mg por dia de vitamina B6.

Essa quantidade aumenta um pouco ao amamentar para 2,0 mg por dia.

A vitamina B6 pode ser encontrada em cereais fortificados, bananas, batatas assadas, melancia, grão de bico e peito de frango.

### 3. Vitamina B12

A vitamina B12 trabalha em conjunto com o ácido fólico para ajudar na produção de glóbulos vermelhos saudáveis e promove o desenvolvimento de um cérebro e sistema nervoso saudáveis no bebê.

O corpo geralmente tem reservas suficientes de vitamina B12 e é muito raro ter uma deficiência de vitamina B12.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 2,6 mcg (104 UI) de B12 por dia, e as nutrizes 2,8 mcg (112 UI).

Pode ser encontrado em carnes vermelhas, aves, peixes, mariscos, ovos e laticínios.

### 4. Vitamina C

Provavelmente a mais famosa de todas as vitaminas, a vitamina C ajudará a mamãe e o bebê a absorver ferro e a construir um sistema imunológico saudável.

Fora isso, ele mantém as células juntas e ajuda o corpo a construir tecidos.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 80-85 mg de vitamina C por dia; as nutrizes não menos que 120 mg por dia.

A vitamina C pode ser encontrada em frutas cítricas, framboesas, pimentões, feijões verdes, morangos, mamão, batata, brócolis e tomate, assim como em muitos remédios para a tosse e outros suplementos.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

### 5. Cálcio

Essa vitamina é crucial para a construção dos ossos do bebê e promove o funcionamento ideal do cérebro e do coração do bebê.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 1200 mg de cálcio por dia, e as nutrizes 1000 mg por dia.

O cálcio pode ser encontrado em produtos lácteos, como leite, queijo, iogurte e, em menor grau, sorvete, além de sucos fortificados, manteigas e cereais, espinafre, brócolis, quiabo, batata doce, lentilha, tofu, couve chinesa, couve e brócolis.

Também está amplamente disponível em forma de suplemento.

**6. Vitamina D** A vitamina D ajuda na absorção de cálcio. Isso levará a ossos saudáveis na mãe e no filho.

Mulheres grávidas ou amamentando devem consumir pelo menos 2000 UI de vitamina D por dia.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** Os bebês geralmente requerem mais vitamina D do que os adultos. O seu médico pode recomendar um suplemento de vitamina D e a fórmula para bebês também é enriquecida com vitamina D. A vitamina D raramente é encontrada em quantidades suficientes em alimentos comuns.

No entanto, pode ser encontrado no leite (a maioria do leite é fortificado), bem como em cereais fortificados, ovos e peixes gordurosos, como salmão, peixe-gato e cavala.

A vitamina D também é encontrada ao sol, portanto, mulheres e crianças com deficiência leve de vitamina D podem ser instruídas a passar mais tempo ao sol.



**7. Vitamina E** A vitamina E ajuda o corpo do bebê a formar e usar seus músculos e glóbulos vermelhos.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 20 mg de vitamina E por dia, mas não mais que 540 mg.

A vitamina E pode ser encontrada naturalmente em óleo vegetal, gérmen de trigo, nozes,

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**  
espinafre e cereais fortificados, bem como em forma suplementar.

É melhor obter a vitamina E de fontes naturais de alimentos do que suplementos sintéticos.

## **8. Ácido Fólico**

Esta é uma das vitaminas mais importantes durante a gravidez e é vital para o desenvolvimento de um bebê saudável.

O corpo utiliza ácido fólico para a replicação do DNA, crescimento celular e formação de tecidos.

As deficiências de ácido fólico resultam em muitos defeitos congênitos desagradáveis, como:

espinha bífida, (uma condição na qual a medula espinhal não se forma completamente), anencefalia (subdesenvolvimento do cérebro) e encefalocele (uma condição na qual o tecido cerebral se projeta para a pele de uma abertura anormal no crânio).

Todas essas condições ocorrem durante os primeiros 28 dias de desenvolvimento fetal,

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**  
geralmente antes que a mãe saiba que está grávida.

É imperativo que você receba ácido fólico suficiente em sua dieta antes de engravidar  
suficiente em sua dieta antes de engravidar  
0,8 mg de ácido fólico por dia.

O ácido fólico pode ser encontrado em laranjas, suco de laranja, morangos, vegetais folhosos, espinafre, beterraba, brócolis, couve-flor, ervilha, macarrão, feijão, nozes e sementes de girassol, bem como em suplementos e cereais enriquecidos.

### 9. Ferro

Esta é outra vitamina importante que ajuda no desenvolvimento celular, formação de células sanguíneas e formação de placenta.

Mulheres grávidas devem ter pelo menos 27 mg de ferro por dia.

O ferro pode ser encontrado em carnes vermelhas e aves, legumes, legumes, alguns grãos e cereais enriquecidos.

### 10. Niacina

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Isso é conhecido como vitamina B3 e ajuda a manter o sistema digestivo da mãe funcionando da melhor maneira possível, além de fornecer energia para o bebê se desenvolver bem.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 18 mg de niacina por dia.

A niacina pode ser encontrada em alimentos ricos em proteínas, como ovos, carnes, peixes e amendoins, além de grãos integrais, produtos de pão, cereais fortificados e leite.

## 11. Proteína

A proteína é o bloco de construção das células do corpo.

Todo o crescimento e desenvolvimento do corpo requer proteína e proteína é especialmente importante no segundo e terceiro trimestre, quando a mãe e o bebê estão crescendo mais rapidamente.

Mulheres grávidas e lactantes devem consumir pelo menos 70g de proteína por dia, cerca de 25g a mais do que a média das mulheres precisa antes da gravidez.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ As proteínas podem ser encontradas naturalmente em feijões, aves, carnes vermelhas, peixes, mariscos, ovos, leite, queijo, tofu e iogurte. Também está disponível em suplementos, cereais fortificados e barras de proteínas.

## 12. Riboflavina

Isso também é conhecido como vitamina B2.

Dá energia ao corpo e ajuda no desenvolvimento dos ossos, músculos e sistema nervoso do bebê.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 1,4 mg de riboflavina por dia, e as mães que amamentam 1,6 mg.

A riboflavina pode ser encontrada em grãos integrais, laticínios, carnes vermelhas, suínos e aves, peixes, cereais fortificados e ovos.

## 13. Tiamina

A tiamina é vitamina B1 auxilia no desenvolvimento dos órgãos e do sistema nervoso central do bebê.

Gestantes e nutrizes devem consumir pelo menos 1,4 mg de tiamina por dia.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ A  
tiamina pode ser encontrada em alimentos integrais, carne  
de porco, cereais fortificados, gérmen de trigo e ovos.

#### 14. Zinco

O zinco é vital para o crescimento do seu feto, pois ajuda na  
divisão celular, o processo principal no crescimento dos  
pequenos tecidos e órgãos do bebê.

Também ajuda a mãe e o bebê a produzir insulina e outras  
enzimas.

As mulheres grávidas devem consumir pelo menos 11 a 12  
mg de zinco por dia.

O zinco pode ser encontrado naturalmente em carnes  
vermelhas, aves, feijões, nozes, grãos e ostras, além de  
cereais e suplementos fortificados.

### **Capítulo 4 - Nutrição e condicionamento físico durante a gravidez**

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Este  
capítulo detalha a nutrição e o exercício, dependendo de  
cada trimestre.

Até agora, você deve estar ciente de quais alimentos  
consumir e deve perceber que a ajuda a permanecer ativa  
durante a gravidez.

Portanto, este capítulo será mais sobre como agir e  
implementar as informações nutricionais fornecidas  
anteriormente.

Você também será informado sobre quais exercícios fazer  
para ajudá-la.

## O primeiro trimestre - Dicas de nutrição e exercícios

### Nutrição

Durante seu primeiro trimestre, sua ingestão de calorias não precisa aumentar significativamente.

No entanto, você deve garantir que está recebendo todas as vitaminas, minerais, etc. Isso é especialmente verdadeiro para o ácido fólico.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** Você **NÃO** deve fazer dieta ou tentar manter seu peso baixo.

É normal ganhar peso durante o seu primeiro trimestre. Aproveite o processo de gravidez. Não lute por motivos de vaidade.

### Exercícios

Sua força e resistência antes de engravidar determinarão quanto exercício você pode fazer durante o primeiro trimestre.

Há uma lenda de que as mulheres grávidas não devem se exercitar por medo de ferir seu bebê. Isso não é verdade.

A gravidez não é uma desculpa para se tornar um viciado em televisão.

De fato, sua gravidez será mais fácil se você estiver moderadamente ativo.

A palavra-chave aqui é moderadamente.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** Evite todos os regimes de treinamento de alto impacto, como HIIT, Crossfit ou Tabata, durante o primeiro trimestre.

Uma das melhores formas de exercício que você pode e deve fazer é uma caminhada.

De fato, apenas fazer uma caminhada diária de 30 minutos pode ser altamente benéfico. Peça ao seu parceiro para acompanhá-la também, para que você tenha companhia e haja uma ligação maior entre vocês e o bebê.



Se você era altamente ativo antes da gravidez, diminua um pouco seu ritmo .

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** Você ainda pode participar de sessões de cardio, desde que sejam de baixo impacto.

Uma bicicleta ergométrica é uma boa maneira de suar.



A natação também é excelente.

É de baixo impacto e, no entanto, muito eficaz. PRONTA

## PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ



Exercícios de alto impacto, como kickboxing, pular, exercícios de corpo inteiro, etc. devem ser evitados.

Não exercite até o ponto em que você está sem fôlego e ofegando por ar.

Seu objetivo é ser ativo ... Você não está treinando para as Olimpíadas.

Você quer se exercitar para obter a circulação sanguínea e o coração acelerado.

É mais sobre atividade do que conquista. Evite exercícios extenuantes.

## PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ



## O segundo trimestre - Dicas de nutrição e exercícios

### Nutrição

Quanto ao que você deveria comer, as opções de alimentos serão as mesmas para os três trimestres.

A única diferença é que as calorias variam.

Ao entrar no segundo e terceiro trimestre, você deve aumentar sua ingestão calórica diária em 300 calorias.

Isso ajudará a compensar a taxa crescente de crescimento do seu bebê.

Se sua ingestão calórica pré-gestacional foi de 1800 calorias, você deve consumir 2100 calorias por dia.

Se fossem 1400 calorias, você deve consumir 1700 calorias, e assim por diante.

Você vai ganhar peso? Sim definitivamente, mas é absolutamente normal e esperado.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Tudo bem? Claro que sim. Agora não é hora de se preocupar com a perda de peso.

De fato, é saudável ganhar peso durante a gravidez.

Coma os alimentos corretos e coma mais para que haja calorias e nutrientes suficientes em seu corpo para você e seu bebê.

### Exercícios

Ao contrário do primeiro trimestre, a maioria das mulheres não experimenta enjoos matinais ou fadiga.

O corpo se adaptou à gravidez e, geralmente, isso significa mais energia.

Você provavelmente deve sentir que tem mais energia no seu segundo trimestre.

Isso significa que você pode ser mais ativo. Obviamente, a mesma regra se aplica a exercícios de baixo impacto.

No entanto, agora você deve incorporar exercícios de treinamento de força em seu regime.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** Preste mais atenção aos exercícios que tonificam os músculos das costas, músculos do pescoço e pernas.

A gravidez pressionará todos esses músculos. Você costuma ouvir falar de mulheres grávidas reclamando que suas costas, pescoço e pernas doem ou se sentem cansadas. Agora você sabe o porquê.

Estes são alguns dos melhores exercícios de força que você pode fazer durante o seu segundo trimestre.

Se você não sabe como fazê-las, sempre pode pesquisá-las no Google ou pesquisá-las no YouTube.

- Agachamentos
- intensificações
- Pulmões

Pranchas laterais modificadas (joelhos a 90 graus no chão)

- cachorro-pássaro
- Cachos bíceps / tríceps

Alongamento da panturrilha da perna reta

Alongamento flexor do quadril

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ No que diz respeito ao cardio, você pode continuar com as sessões de caminhada ou de bicicleta ergométrica.

O problema do exercício é que ele realmente depende do indivíduo.

Existem mulheres extremamente esportivas antes da gravidez e que podem correr ou até praticar esportes durante a gravidez.

Isso é aconselhável? Depende. Somente você conhecerá seus próprios limites.

No entanto , esportes de contato devem ser evitados.

A melhor pessoa para conversar será o seu médico.

Ele poderá aconselhá-lo sobre os melhores tipos de exercícios mais adequados para você.

Geralmente, a maioria das mulheres caminha muito bem ou anda de bicicleta ergométrica.

Realmente não há necessidade de exagerar ou tentar provar que a gravidez não está impedindo você.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Além disso, não se exercite mais do que o necessário, apenas porque você está consumindo mais calorias durante o segundo trimestre e deseja queimar e continuar magra.

Isso é totalmente errado e afetará você e o bebê negativamente.

Aproveite a sua gravidez.

Você terá o brilho feliz de uma mulher grávida.

Não há necessidade de se preocupar em parecer um modelo de maiô ilustrado.

**Terceiro trimestre - Dicas de nutrição e exercícios**

## Nutrição

Até agora, você já deveria ter marcado várias consultas com seu médico e ele / ela deveria estar monitorando seu progresso.

Qual deve ser sua necessidade calórica no terceiro trimestre ?

será determinada pela sua condição. O seu médico irá aconselhá-lo se você precisar comer mais ou menos.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Basta seguir o conselho do médico. O mesmo se aplica aos exercícios.

## Exercícios

Até agora, a barriga deve estar mostrando significativamente.

Isso pode dificultar a maioria dos movimentos do exercício que você também está acostumada.

No entanto, você ainda poderá caminhar ou usar a bicicleta ergométrica.

O objetivo é apenas estar em movimento. Não se concentre em suar ou fazer seu coração bater forte.

Não é sobre intensidade. É sobre movimento.

Você pode seguir os mesmos exercícios de treinamento de força mencionados durante o segundo trimestre.

Como alternativa, você pode optar por algumas aulas de ioga projetadas especificamente para mulheres grávidas.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Essas aulas geralmente se concentram no alongamento e também no alívio da tensão nas costas, pernas e região do pescoço.

No último trimestre, todo movimento pode ser um esforço. Se você não estiver disposto a se exercitar ou for muito esforço, faça uma pausa.

Ser feliz também é importante, porque se você estiver feliz, o bebê também será feliz.



Você também pode meditar e relaxar para clarear sua mente e desestressar. Existe um imenso poder na mediação.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ



## **Capítulo 5 - O bebê chegou! E agora?**

Esta é a parte em que você abraça seu bebê e faz a cara e um grande sorriso de felicidade.

É também a parte em que você solicita que seu parceiro tome todos os cuidados necessários porque está se recuperando.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ



Após o parto, você pode reduzir lentamente o consumo de calorias.

Continue com sua alimentação limpa e coma quantidades suficientes de alimentos nutritivos.

Você estará amamentando e precisará amamentar seu filho.

Mais uma vez, a melhor pessoa para conversar será o seu médico.

Geralmente, existem algumas dicas sobre amamentação que você precisa conhecer.

#### **PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**

- Dói inicialmente
- Hidratar os mamilos com azeite de oliva
- Use sutiãs confortáveis
- Beba muita água e mantenha-se hidratada o

tempo todo

- Comer bem e consumir calorias suficientes

Qual o próximo passo?

Haverá muitas outras coisas para fazer como uma nova mãe. Você pode aprender tudo isso com o passar do tempo.

Isto está além do escopo deste livro, que se concentra mais em nutrição e fitness.

O que nos leva ao próximo ponto ... recuperar seu corpo após o parto.

2 ou 3 semanas após o parto; você estará pronto para iniciar seu programa de exercícios.

Agora ... e somente AGORA ... você começa a se concentrar em atingir o corpo dos seus sonhos.

Obviamente, antes de chegar lá, você precisará perder peso.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ Mais uma vez, você verificará suas necessidades calóricas diárias.

Depois de ter um número, você terá um déficit de 500 calorias diariamente.

Este é um número seguro para o qual buscar. Não tente reduzir suas calorias a taxas muito baixas.

Isso não acelera seus resultados. Isso apenas enfraquece seu corpo e impede qualquer progresso adicional.

Agora que você deu à luz, você pode se exercitar com frequência.

No entanto, há algumas coisas que você deve estar ciente. Leva de seis semanas a três meses para o seu corpo se recuperar após a gravidez.



O que isso significa é que seu programa de treinamento ainda deve ter baixo impacto.

Esqueça o treinamento ou corrida HIIT. Treinamento de baixo impacto é o seu mantra. Não se preocupe.

Você ainda vai perder peso a uma taxa constante. Enquanto seu corpo estiver com

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ** déficit calórico, é inevitável que você perca peso.

Se você andar duas vezes por dia com cada sessão com duração de 30 a 45 minutos, ficará surpreso com a quantidade de peso que perderá.

Quer se desafiar? Caminhe mais rápido. Quer mais desafio? Adicione pesos no tornozelo e braços.

É assim que se faz.

Enquanto sua dieta estiver limpa e saudável e você tiver um déficit calórico diário ... você perderá peso.

Muitas mulheres ficam impacientes e querem resultados rápidos.

A perda de peso não é um processo rápido. Não importa se você está grávida ou não ... Perder peso é uma tarefa difícil que leva tempo.

Nunca desista apenas porque acha que levará 8 meses para perder todo o peso que ganhou. O tempo vai passar de qualquer maneira.

8 meses depois, você ainda estará onde está se não fizer um esforço ativo para mudar.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**  
Portanto, continue devagar, mas com segurança.

Tire uma foto no primeiro dia e tire uma foto 6 meses depois. Você ficará impressionado com os resultados.

A maioria das mulheres é capaz de retornar à sua forma corporal pré-gestacional dentro de seis meses, apenas fazendo cardio de baixo impacto diariamente e mantendo um déficit calórico.

Se eles podem fazer isso, então você pode.

## **Capítulo 6 - Levando sua aptidão ao próximo nível**

Após 6 meses, consulte seu médico e verifique se você consegue aumentar a intensidade do seu programa de treinamento.

Depois de receber a luz verde, é hora de fazer todas as paradas.

Comece a treinar com pesos e combine seu treinamento de resistência com sessões de cardio.

**PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ**  
Mantenha suas sessões de cardio curtas, mas em alta intensidade. Isso colocará seu corpo no modo de queima de gordura por horas.

Os princípios são os mesmos. Um déficit calórico e treinamento.

Ir de um ajuste moderado para um super ajuste é apenas uma questão de intensidade e tempo.

Quanto mais intensamente você treinar, melhores serão seus resultados.

Treine intensamente por 3 meses e isso será bom ... mas passe um ano treinando e seu corpo será fantástico.

Quanto maior a duração, melhor o seu corpo. A mentalidade também é importante.

O nascimento de um filho não a condena a viver a vida com um corpo fora de forma. Não é uma maldição ao longo da vida de ser gorda.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ



De fato, não há nada que o impeça de obter o corpo que você deseja. A única coisa que te impede é você.

Agora você é mãe e tem todos os motivos para ser um exemplo vivo para seu filho. Defina uma meta de condicionamento físico para você.

Esforce-se para isso. Mantenha-se focada e defina metas pequenas e mensuráveis.

Seja feliz com as pequenas conquistas e

celebre-as.

O objetivo final é o resultado de todos os marcos alcançados ao longo do caminho.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ O tempo voa e, antes que você perceba, terá o corpo que seu coração deseja.

Você será a inveja das outras mulheres. Eles provavelmente pensam que você tem boa genética ou que fez lipoaspiração. As pessoas costumam colocar os outros para baixo para se levantar.

Isso os ajuda a ver além de suas próprias falhas.

Você, no entanto, saberá melhor.

Você saberá que foi preciso esforço, disciplina e determinação.

Não são essas as qualidades que você deseja que seu filho tenha?

Claro que você fez.

Eles aprenderão mais observando o que você faz, em vez de ouvir o que você diz.

Seja um exemplo para eles.

Eles ficarão orgulhosos de você ... e, mais importante, você será uma mãe orgulhosa ... e orgulhosa da mamãe também.

Isso é realmente inestimável.

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ

**"A sensação de gordura dura nove meses ... mas a**

# **alegria de ser mãe dura para sempre."**

Autor

Sylvestre David Vaz rego

Todos os direitos reservados

PRONTA PARA ENGRAVIDAR REVELA TUDO QUE VOCÊ