



Alimentación durante el Embarazo

La alimentación durante el embarazo cada vez está cobrando más importancia.

Es innegable la relación que existe entre una alimentación consciente y la buena salud de la madre y del feto.

Durante el embarazo varían las necesidades nutricionales y se hace recomendable conocer cuando y cómo llevar a cabo esos cambios.

En este taller de 16 horas aprenderemos no sólo las pautas necesarias para lograr una alimentación adecuada para la embarazada, sino que también los aspectos a tener en cuenta en cuanto al estado nervioso y emocional.

Imparte curso: Gaizka Sanchez

Los objetivos del taller:

- *Pautas generales durante el embarazo.*
- *Molestias durante el embarazo.*
- *Molestias después del parto.*
- *Aspectos físicos, emocionales y mentales.*
- *Fase de evolución del recién nacido.*
- *Fase de alimentación en el embarazo.*
- *Factores de riesgo en el embarazo.*
- *Alimentación para la fertilidad y la concepción.*
- * Alimentación durante el 1^{er}, 2^o y 3^{er} trimestre.*
- *Nutrición posparto.*

Puente de Deusto, 7 - 2º dpto. 3

48014 BILBAO .

Tlf. 676 99 32 72

www.psicovitalcenter.com

info@psicovitalcenter.com

