

PLANER MOJA CIAŻA

DEMO

Copyright ©



"Tajemnica życia
leży w poszukiwaniu
piękna."

Oscar Wilde

Copyright ©

ZorganizujMama

LISTA DOBRYCH NAWYKÓW



Copyright ©



PLAN

MIESIĄC _____

ROK _____

miesiąca

Poniedziałek

Wtorek

Środa



Copyright ©

ZorganizujMama

--

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Copyright © *2organizos/ma*

MIESIĄC 1

Miesiąc, w którym mają miejsce owulacja i zapłodnienie. Zarodek zagnieżdża się w macicy i dochodzi do podziałów komórkowych, które dadzą początek rozwojowi dziecka.

Pierwsze objawy ciąży, które można u siebie zaobserwować: wrażliwe i obolałe piersi, uczucie zmęczenia, senność, parcie na pęcherz, wzmożone odczuwanie zapachów, możliwe plamienie i kłucie w dole brzucha w momencie zagnieżdżenia się zarodka.

Twoje ciało zaczyna przestawiać się na tryb ciąży. Odczuwasz zmęczenie, bo nawet gdy śpisz, Twój organizm wykonuje ciężką pracę. Serce bije szybciej, bo zaczyna pompować większą objętość krwi, tworzy się łożysko i rośnie stężenie niektórych hormonów.

BĘDĄC W CIĄŻY NAJBARDZIEJ CHCIAŁABYM SKUPIĆ SIĘ NA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WYZWANIA, Z KTÓRYMI BĘDĘ SIĘ MIERZYĆ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Copyright ©

ZorganizujMama

AKTYWNOŚĆ DLA CIEBIE NA TEN MIESIĄC

- ZADBAJ O SWOJĄ PŁODNOŚĆ!
- ZREZYGNUJ Z ALKOHOLU I INNYCH UŻYWEK
- WYSYPIAJ SIĘ
- JEDZ ZDROWO
- SUPPLEMENTUJ KWAS FOLIOWY I WITAMINĘ D3
- POŚWIĘĆ 5 MINUT DZIENNIE NA ĆWICZENIA ODDECHOWE
- WYZNACZAJ SOBIE CELE I STARAJ SIĘ REALIZOWAĆ JE W TERMINIE.
NAUCZY CIĘ TO DYSCYPLINY POTRZEBNEJ PRZY MAŁYM DZIECKU.
- POSŁUCHAJ PODCASTU NA TEMAT PŁODNOŚCI: ANDREW HUBERMAN

WYBIERAMY IMIĘ

POMYSŁY MAMY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POMYSŁY TATY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TOP 3

.....

.....

.....

TAK BĘDZIESZ MIEĆ NA IMIĘ

.....Copyright ©



*NAJTRUDNIEJSZE JEST ZDECYDOWANIE SIĘ
NA DZIAŁANIE. RESZTA TO JUŻ TYLKO
KWESTIA WYTRWAŁOŚCI.*

AMELIA EARHART

Organizer A5 300 Baby Plain



Copyright ©

