

**Pobednica:** Ivana V. (31 godina)

**Zanimanje:** TV voditelj

**Razlog posete:** planirana trudnoća

**Nutritivna preporuka:** Osnovni principi pravilne ishrane u trudnoći; medicinska nutritivna prevencija anemije i gojaznosti u trudnoći

**Rezultat:** uspešno završena trudnoća rođenjem divne, zdrave devojčice

**Status:** medicinska nutritivna prevencija u cilju održavanja stabilnog zdravstvenog stanja

**Komentar:** Ivana je odličan primer preventivnog angažovanja: prvo je došla na razgovor kod nutricioniste kada je bila u periodu planiranja trudnoće. Želja joj je bila da svoje telo što bolje pripremi za predstojeću trudnoću, pa je tako uradila korekcije vezane za ishranu, trenirala, pazila na ritam spavanja itd. Kasnije smo tokom trudnoće radile na prevenciji anemije i gojaznosti na trudnoći. Ivana je jedna od mnogih dragih, divnih trudnica koje su svoju trudnoću protkale lepim i pozitivnim emocijama, brigom, negom i pažnjom. Ishrana u periodu trudnoće ima više zadataka: očuvanje zdravlja trudne žene, pravilan rast i razvoj ploda i pripremu tela za laktaciju. Takođe, trudnoća je odličan period za korekciju eventualno loših navika vezanih za ishranu i postavljanje dobre baze za jednu kvalitetnu porodičnu ishranu.

Bravo, draga Ivana 😊