

3 TAJOMSTVÁ HLADKÉHO PÔRODU

NASTAV SVOJU MYSEĽ A PRIPRAV SVOJE TELO

Predstavuj si od dnes **KAŽDÝ deň**, ako chceš, aby tvoj pôrod prebiehal. Predstavuj si detaily.

Aký pri tom budeš mať pocit. Preciťuj to celou svojou bytosťou. Tvoje predstavy a emócie majú **VELKÚ** moc.

POZOR: Nepredstavuj si, čo pri pôrode nechceš, čo nechceš podstúpiť, zažiť, nepredstavuj si **ŽIADNE** negatívne scenáre, rozhovory či situácie! Čo si predstavuješ, cítiš a vyžaruješ, to si priťahuješ...

Priťahuj si teda krásny, hladký pôrod...

Správna výživa je najlepším prostriedkom, ako sa vyhnúť rôznym komplikáciám v tehotenstve a aj pri pôrode. Zdravé a dobre sa vyživujúce matky rodia zdravé deti a zdravé deti sú silnejšie a schopnejšie absolvovať hladký a zdravý pôrod. Svedomito dodržiavaj **pitný režim** a jedz čo najviac **živej výživy**... čerstvé ovocie a zeleninu, plnú vitamínov a všetkých potrebných látok v tom správnom dokonalom pomere. Najlepšie **DOMÁCE**. Udržuj svoje telo vo fyzickej kondícii... dopraj si každodenné prechádzky, tehotenskú jogu, masáž hrádze a cvičenie panvového dna.

PREVEZMI ZODPOVEDNOSŤ

Na tom, ako bude tvoj pôrod prebiehať **VELMI ZÁLEŽÍ** a môže to výrazne ovplyvniť tvoje zdravie a psychiku, imunitu a zdravie dieťaťa, dojčenie a tvoju starostlivosť o dieťa, vzájomný vzťah s partnerom a váš sexuálny život...

Pre krásny, hladký pôrod je potrebné prevziať svoju zodpovednosť za pôrod a hľadať to najlepšie, najláskavejšie a najpokojnejšie miesto na pôrod a tých správnych rešpektujúcich a podporujúcich ľudí, ktorý ťa budú sprevádzať pri pôrode.

Vyberaj si pôrodnice, pôrodnikov, pôrodné asistentky, zvaž možnosť rodiť doma, mať pri sebe skúsenú dudu, pôrodnú babicu, či pôrodnú asistentku. Vždy máš možnosti... Všetko je možné...



ZISTI SPRÁVNE INFORMÁCIE

Vieš ako prebieha **SKUTOČNE** prirodzený pôrod? Nie taký ako ho od malička vnímame z nášho okolia a tiež televízie...

Takto to vôbec nemusí a ani **NEMÁ** vyzerieť...

Ukážem ti ako sa to dá **INÁČ**... jednoducho a **PRIRODZENE**... doslova **NÁDHERNE**...

Klikni SEM a pozri si VOLNE videá,
ako môžeš HLADKO a ZDRAVO porodiť aj TY >>>