



Programa 9 meses

A **Nutri Patrícia Martins** está pronta para auxiliar as gestantes nesta etapa tão importante para toda a família!
Conheça o nosso programa do pré-natal em Nutrição: Alimente-se bem nos 9 meses!

1 *Bem-estar na descoberta*

- * Nutrição e bem-estar nos primeiros sinais da gestação.
- * Início da suplementação individualizada necessária na gestação.



8 a 14 semanas

3 *Bem-estar na reta final*

- * Nutrição para a prevenção de doenças comuns na reta final da gestação.
- * Alimentação e Suplementação para adequação às mudanças hormonais nesta fase.
- * Vantagens e importância da prática do Aleitamento Materno.
- * Dicas alimentares para mamãe no período da lactação.



28 a 38 semanas

2 *Bem-estar no desenvolvimento*

- * Nutrição com monitoramento de ganho de peso da mãe.
- * Alimentação essencial para o adequado crescimento e desenvolvimento do bebê.
- * Plano de suplementação necessário para o 2º trimestre e para atividade física.





15 a 27 semanas



Patrícia Martins
nutricionista

 www.nutripatymartins.com.br

 falecom@nutripatymartins.com.br

  [nutripatymartins](https://www.instagram.com/nutripatymartins)

 (61) 98581-8696