

A család szemszögéből

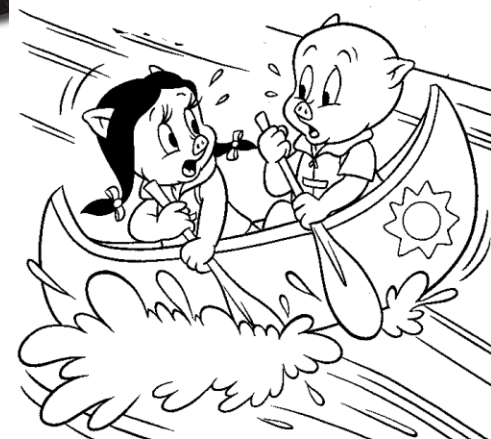
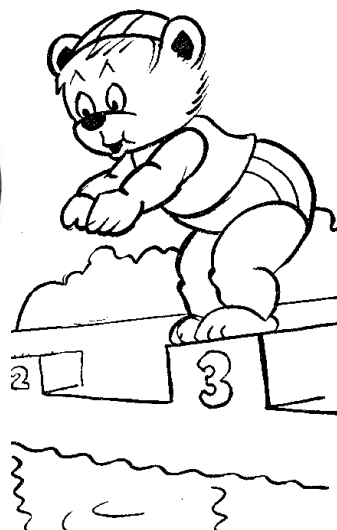
Bozóné Kegyes Réka
dietetikus

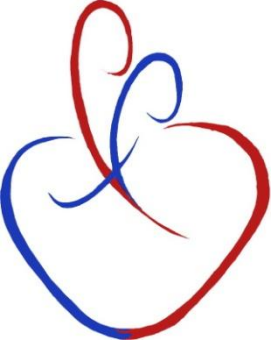
A család...

- Legrosszabb élmények maradnak meg



Szabadidős tevékenység

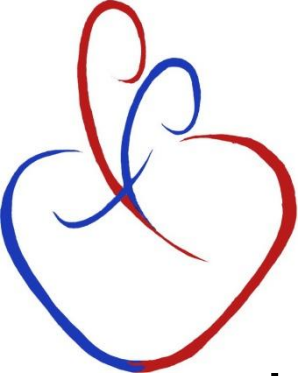




Egészséges táplálkozás

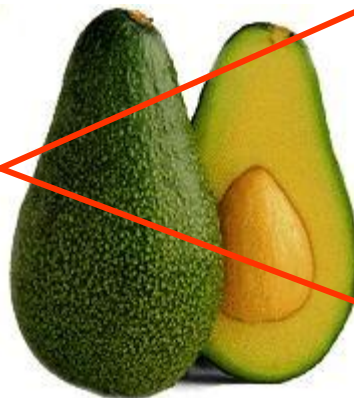
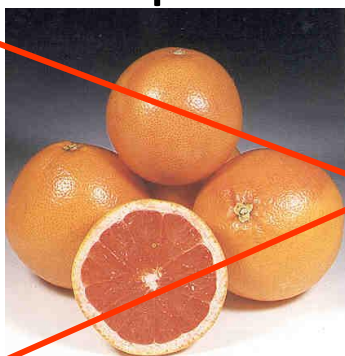


- **Vásárlás:** címke alapján választani
- **Nyersanyag:** változatos
- **Elkészítés:** egészségesen, új módszerek kiprobálásával
- **Körülmények:** terített asztal, nyugodtan
 - Gyors evés – több evés – több energia
- **Ritmus:** rendszeresen min. 3 alkalommal, de 4-5 alkalom az ideális
 - Kiegyensúlyozott (tápanyagtartalomban)



Syncumar és étrend

- bármilyen étrendhez igazítható
- olajok – tárolás!
- alkohol!
- **Gyengítik hatását:** máj, spenót, brokkoli, karfiol, kelbimbó, káposzta, saláta, szójabab, málna, eper.
- **Tilos:** Grapefruit, avokádó



A család...

- Aggódik
- Nem támogat
- Támogat



Gyermekvállalás

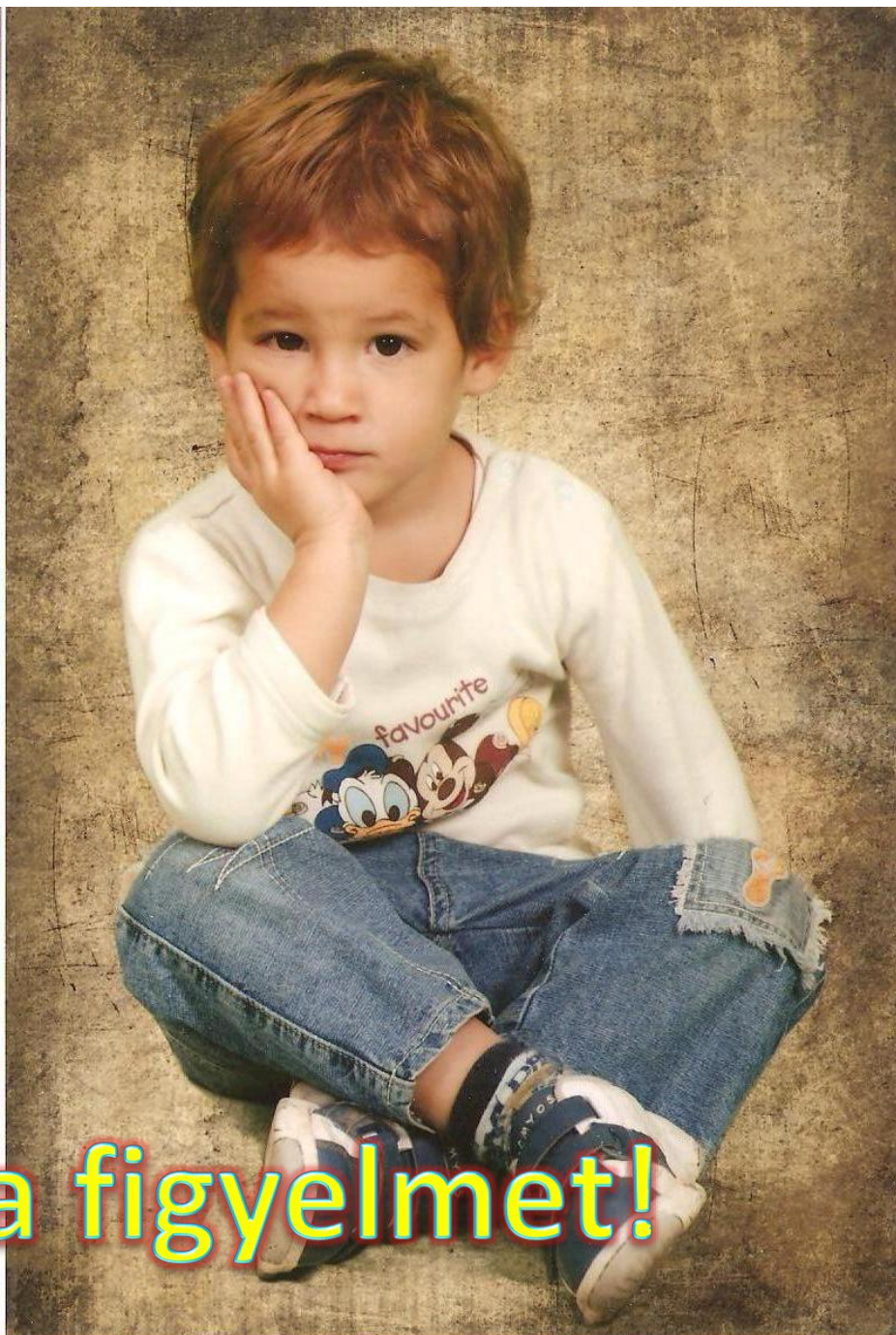
- Ésszerű keretek között megpróbálni
- Tisztában lenni a következményekkel
- Kardiológust és szülészst egy asztalhoz leültetni
- Mindig tartani a játékszabályokat
- Nem csak a vérszerinti gyermek a megoldás
- Örökbefogadás



**...DE INKÁBB ADJ ÖRÖKBE,
HADD ÉLJEK!**

Magyarországon évente több ezer gyermek lesz abortusz áldozata.
Magyarországon másfélezeren várnak örökbe fogadható gyermekekre.





Köszönöm a figyelmet!