Omega 3 & Zwangerschap

De complete gids voor vrouwen met een kinderwens, tijdens de zwangerschap en postpartum

Waarom de juiste vetzuren zo belangrijk zijn voor jou en je baby.

Bij Ingrid

Cupping
Massage
Holy facial
Zinzino

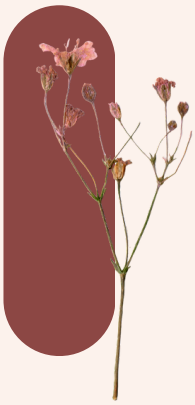
Lieve mama (to be)

Wat bijzonder dat jij dit magazine leest. Of je nu graag zwanger wilt worden, zelf zwanger bent of midden in je postpartum periode zit. Dit is een tijd waarin jouw lichaam hard werkt en juist dan verdient het extra ondersteuning.

De afgelopen jaren heb ik vrouwen mogen begeleiden naar meer balans, minder klachten en meer vertrouwen in hun lichaam. Daarbij ontdekte ik hoe vaak vrouwen starten met een te kort aan omega-3 zonder dat ze het door hebben. Zodat jij precies weet wat je lichaam nodig heeft en waarin omega-3 zo'n enorme rol speelt bij jouw vruchtbaarheid, hormonale balans en mood.

Ik wens je een zachte zwangerschap en een gezond herstel.
Je doet het prachtig.

Lieve groet,
Ingrid



Waarom omega-3

onmisbaar is voor jou én je baby

MOEDER & BABY 1 VOORRAAD

Jlj en je baby delen één voorraad omega-3.
De meeste vrouwen starten de zwangerschap met een tekort.

- Omega-3 (DHA & EPA) is nodig voor:
  - ontwikkeling van hersenen
  - ontwikkeling van ogen
  - zenuwstelsel
  - ontstekingsremmende herstel

Een te hoge omega-6 (wat in NL heel normaal is) kan leiden tot laaggradige ontstekingen.

- Dit heeft invloed op:
  - hormonen
  - huid
  - energie
  - stemming
  - herstel

Ingrid

Waarom Omega-3 al vóór de zwangerschap belangrijk is

Wist je dat de hersenontwikkeling al start vóór je positieve zwangerschapstest?

Omeg-3 speelt een rol in:

- hormonale balans
- innesteling
- kwaliteit van eicellen
- vermindering van laaggradige ontstekingen
- een gezondere cycles
- optimalen start van de baby

WIST JE DAT DE HERSENONTWIKKELING AL START VÓÓR JE POSITIEVE ZWANGERSCHAPSTEST?

Vrouwen met een goede Omega-3 status vóór de zwangerschap hebben vaker:

- een betere start van de zwangerschap
- minder ontstekings-gerelateerde klachten
- een betere stemming

HET
eerste trimester

WIST JE DAT JE AL IN DE EERSTE 4 WEKEN VOORKOMT DAT JE BABY GEBOREN WORDT MET EEN TE LAAG GEBOORTEGEWICHT OF EEN VERHOOGD STRESSNIVEAU?

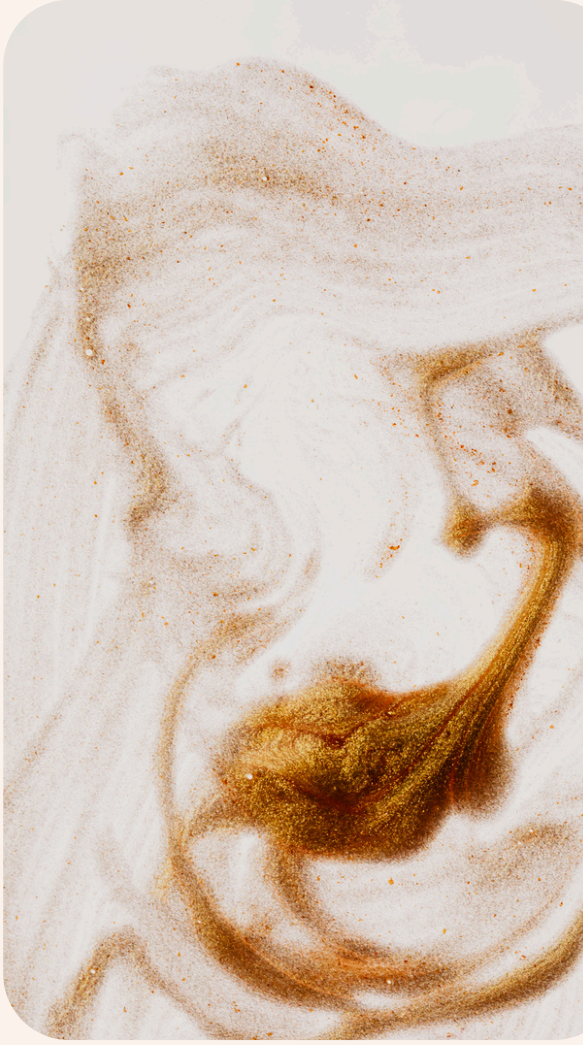
- Ondersteunt de groei van het weefsel dat je baby straks gaat voeden.
- Vermindert brain frog en helpt ou om de volle aandacht naar binnen te richten.
- Heeft een positief effect op het immuunsysteem.
- Draagt bij aan de aanleg van organen en ledematen.

Bij Ingrid

HET *tweede trimester*

WAAROM OMEGA-3 NOG BELANGRIJKER WORDT VANAF WEEK 14

- Groei van de hersenen
- Ontwikkeling van de darmfunktie
  vermindering van zwangerschapsdepressie
- Vermindering van de kansop vroeggeboorte



Ook tijdens het tweede trimester blijft de snelle aanmaak (ontwikkeling) van hersencellen doorgaan.

Tijdens deze maanden ontwikkelen baby's hersenen en heeft het lichaam behoefte aan nóg meer Omega-3 verzuren.

Voldoende inname speelt een belangrijke rol in jouw stemming en in het voorkomen van vroeggeboorte.

Bij Ingrid

HET *derde trimester*

IN HET DERDE TRIMESTER GROEIEN DE HERSENTJES HET MEEST EN DE ZWANGERSCHAP VERGT DAN OOK VEEL ENERGIE VAN JE LICHAAM.
OMEGA-3 IS NU ESSENTIEEL VOOR:

- Voltooien van de ogen en hersenen
- Aanmaak van DHEA (een lichaams-eigen hormoonaanjager)
- Bescherming tegen postnatale depressie
- Balans in het vetzuren level

Wist je dat vrouwen die Omega-3 blijven nemen in het derde trimester minder kans hebben op vroeggeboorte en baby's met een gezond geboorte gewicht?

Bij Ingrid

POSTPARTUM & BORSTVOEDING

Tijdens je herstel en de periode van borstvoeding is het belangrijk om omega-3 te blijven gebruiken.

Dit kan helpen om:

- Je hormoonspiegel in balans houden
- Je energieniveau op peil te houden
- De kwaliteit van je borstvoeding te verbeteren

OMEGA-3 NA DE BEVALLING

Wist je dat moeders die meer omega-3 innemen na de bevalling minder vaak maagklachten ervaren en zich emotioneel stabieler voelen?

De Balance Test

waarom de juiste meting de eerste stap is

DE BALANCE TEST

De balance test is de meest effectieve manier om er achter te komen:

- Hoe je omega-6: omega-3 ratio ervoor staat

De voordelen

- Eenvoudig thuis af te nemen
- Helder inzicht in jouw omega verhoudingen
- Concrete aanbevelingen voor jou en meting vooraf en na 120 dagen maakt het verschil objectief

Ingrid

Balance oil

wat maakt de balance oil zo bijzonder

DE BALANCE OIL

Omega-3 oliën moeten evenwichtig zijn samengesteld om écht te werken.

BalanceOil combineert ongeraffineerde omega-3's en polyfenolen uit Scandinavische olijven tot een stabiele, hoogwaardige olie die doorgaans tijdens de zwangerschap gebruikt mag worden.

- Optimale omega-6:3 balans
- Zuiver en niet verontreinigd
- Vermindering van ontstekingen
- Ondersteuning voor baby's ontwikkeling

By Ingrid

Bij Ingrid

Balance oil

Wat is BalanceOil?

BalanceOil is een voedingssupplement dat Omega-3 vetzuren bevat en bijdraagt aan het behoud van een goede gezondheid.

Waarom is Omega-3 belangrijk?

Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor het lichaam en spelen een rol bij de ondersteuning van het hart, de hersenen en het immuunsysteem.

Hoe gebruik ik de BalanceOil?

De aanbevolen dosering is afhankelijk van je lichaamsgewicht. Je kan de olie ook mengen met een koude drank of koud gerecht.

Zijn er bijwerkingen?

BalanceOil is over het algemeen veilig in gebruik.
Bij een te hoge inname kunnen echter maag-darmklachten optreden.

BLIJF OP DE HOOGTE

Social media

VOLG BIJ INGRID OP SOCIAL MEIDA!

@BIJINGRID_

Zinzino

OMEGA 3

PLAN EEN
ZINZINO BALANCE TEST

HIER

Bij Ingrid kun je ook terecht voor

ZWNGERSCHAPSMASSAGES

KEIZERSNEDE BEHANDLING

POSTPARTUM MASSAGE

OVERTIJDSE MASSAGE

MIS NIETS MEER
Bekijk de website voor meer informatie of hoe behandelingen Bij Ingrid kunnen helpen

+31 6 17526309

Info@bij-ingrid.nl

www.bij-ingrid.nl

Albert van Kuyckweg 29
7957 DG de Wijk

@bij-ingrid

Bij Ingrid