

Alimentação na Maternidade

(Presencial, Online ou Híbrido)

Curso focado na nutrição durante a gravidez, pós-parto e amamentação, com estratégias práticas para mãe e bebê.

OBJETIVOS

- Apoiar uma gravidez mais saudável
- Melhorar a recuperação pós-parto
- Optimizar a produção de leite
- Manter energia e equilíbrio emocional
- Estabelecer bons hábitos alimentares familiares

Público-Alvo

- Grávidas, mães recentes e mulheres em fase de planeamento de gravidez.



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Necessidades nutricionais na gravidez
- Alimentação no pós-parto e amamentação
- Suplementação recomendada
- Combate a náuseas e fadiga
- Alimentação saudável para toda a família