

E BOOK

Dicas para o bem estar

Gestantes

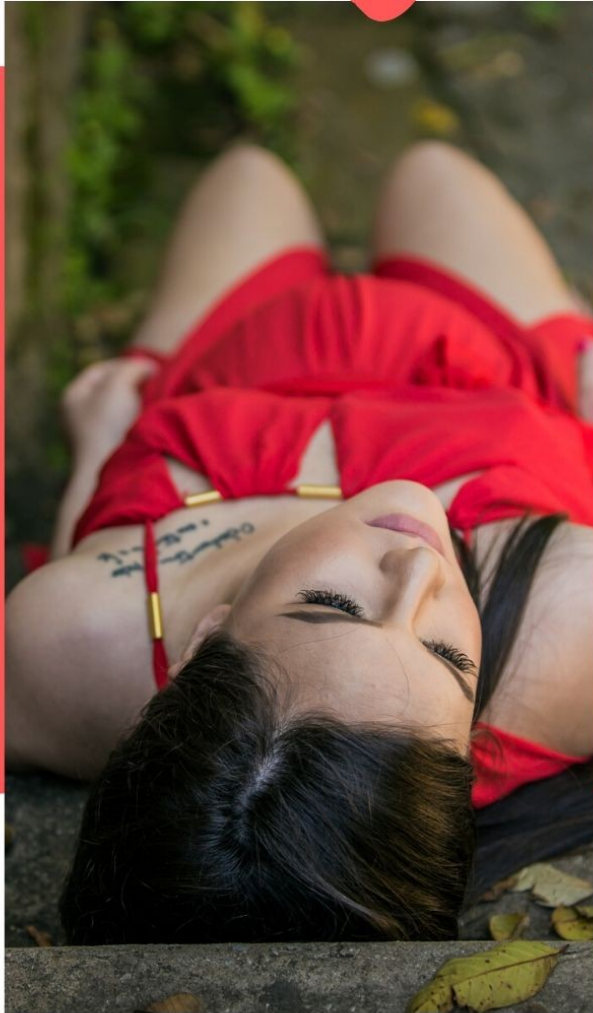
WWW.CARINASTEINMETZFOTOGRAFIA.COM

DICAS DE VERÃO PARA

Gestantes



Roupa



CONFORTO É A CHAVE PARA AMENIZAR
O CALOR DO VERÃO.

PREFIRA OS VISTIDOS LEVES, BERMUDAS
LARGUINHAS E BLUSINHAS SOLTAS

OPTE POR TECIDOS COM ALGODÃO
QUE FAVORECEM A TRANSPIRAÇÃO, E
EVITE OS TECIDOS SINTÉTICOS



DESCANSO

Evite ficar em pé ou sentada, com os pés no chão por longos períodos de tempo

Ao longo do dia, faça pausas e descanse os pés para cima, na altura dos quadris.

Durante o sono, com o auxílio de travesseiros, deixe as pernas levemente levantadas.



ALIMENTAÇÃO



Evite ingerir alimentos muito salgados, pois o sal aumenta a retenção de líquidos no corpo.



Beba água constantemente ao longo do dia, ela auxilia na eliminação e controle do sódio (sal) presente no organismo.



PROTETOR



DURANTE A GESTAÇÃO A MULHER PASSA POR DIVERSAS MUDANÇAS HORMONAIAS, UMA DELAS ENVOLVE A PRODUÇÃO ESTIMULADA DE MELANINA (RESPONSÁVEL PELA PIGMENTAÇÃO DA PELA E CABELOS) O QUE PODE ORIGINAR MANCHAS MAIS FACILMENTE.

PARA EVITA LAS, RECOMENDA-SE USO DIÁRIO DE FILTRO SOLAR COM NO MÍNIMO FATOS 30, E NÃO EXPOR-SE AO SOL ENTRE 10H E 16H

HIDRATANTE



MESMO DURANTE O VERÃO, QUANDO A OLEOSIDADE DA PELE TENDE A AUMENTAR, É NECESSÁRIO HIDRATAR DIARIAMENTE O CORPO PARA EVITAR O APARECIMENTO DE ESTRIAS.

REGIÕES COMO MAMAS, NÁDEGAS E PERNAS SÃO AS MAIS AFETADAS.

HIDRATANTES OIL-FREE (ESPECIFICOS PARA PELE OLEOSA) SÃO OS MAIS INDICADOS.

10 DICAS PARA ENJÔO DURANTE A GRAVIDEZ


CARINA STEINMETZ
FOTOGRAFIA



MANTENHA O ESTÔMAGO CHEIO
COMA ALGO PELA MANHÃ ASSIM QUE LEVANTAR

BEBA MUITO LÍQUIDO
MANTENHA-SE HIDRATADA O DIA TODO

FAÇA PEQUENAS REFEIÇÕES
FAÇA VÁRIAS PEQUENAS REFEIÇÕES NO DIA, AO INVÉS DE GRANDES

DESCANSE
O ENJÔO PODE VIR DO DESCANSO E DO CORPO SOBRECARRREGADO

CUIDADO AO COZINHAR
EVITE MEXER COM O QUE NÃO GOSTA OU CHEIROS FORTES



COMA LEVE

EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS, COM TEMPERO MUITO FORTE E COM EXCESSO DE SAL

CAMINHE

CAMINHAR FACILITA A GESTAÇÃO, REDUZINDO OS ENJÔOS

MANTENHA O AMBIENTE VENTILADO

AR FRESCO VAI FAZER MUITO BEM. EVITE LUGARES FECHADOS E ABAFADOS

SUCO DE LIMÃO

UM COPO DE SUCO DE LIMÃO AJUDA NO ALIVIO IMEDIATO DOS ENJÔOS

TRABALHE A RESPIRAÇÃO

TÉCNICAS DE YOGA E MEDITAÇÃO PODEM AUXILIAR A ALIVIAR O MAL ESTAR



07 SINAIS QUE VOCÊ ESTÁ CHEGANDO NO FINAL DA GRAVIDEZ


CARINA STEINMETZ
FOTOGRAFIA



WWW.CARINASTEINMETZFOTOGRAFIA.COM

01 JÁ ATENDE O TELEFONE
DIZENDO " AINDA NÃO "

02 ESTÁ POR FORA DA MODA E
REPETE UMA PEÇA DE ROUPA
DIVERSAS VEZES

03 JÁ NÃO MAIS UMA FONTE DE
INFORMAÇÃO E MEMÓRIA
CONFIÁVEL

04 QUALQUER LUGAR E HORÁRIO É
BOM PARA FAZER XIXI

05 SÓ ANDA NO PASSAGEIRO COM
UMA MÃO NA ALÇA LATERAL DO
CARRO E A OUTRA NA BARRIGA

06 TEM VONTADE DE COMER DE
TUDO QUE VÊ PELA FRENTE MAS
NÃO CONSEGUE TERMINAR
NENHUM PRATO

07 SÓ CONSEGUE LEVANTAR DA
CAMA SOZINHA NO MODO " DEITA,
VIRA E ROLA "





ENTÃO....

GOSTOU?

Você mulher que está vivenciando esse momento sublime da gravidez...pergunto para você!

O que você espera do seu Ensaio de Gestante?

Será que vai deixar seu ensaio ser apenas mais um!?

Convido Você a sair do tradicional estúdio e pracinhas e experimentar fotografar em lindos lugares.



SOBRE



OS FOTÓGRAFOS

CARINA E GLEDERSON STEINMETZ

ATUAMOS DESDE 2010 NO RAMO DE EVENTOS, PRIMEIRAMENTE NA ÁREA DE SONORIZAÇÃO E CERIMONIAL. A FOTOGRAFIA SEMPRE ESTEVE PRESENTE EM MINHA VIDA, COMO UMA PAIXÃO. MEU MARIDO TRABALHAVA DESDE A ADOLESCÊNCIA COMO DJ E EU, POR TER COMO PRIMEIRA FORMAÇÃO A LICENCIATURA, O QUE ME GARANTIA UMA CERTA FACILIDADE DE COMUNICAÇÃO E DESENVOLVURA PARA FALAR EM PÚBLICO, ATUAVA COMO CERIMONIALISTA. COM O PASSAR DO TEMPO, ESTANDO CADA VEZ MAIS ENVOLVIDA COM OS EVENTOS QUE PRODUZÍAMOS, SENTI A VONTADE E A NECESSIDADE DE APROFUNDAR MEUS CONHECIMENTOS NESTA ÁREA, PARA ENTÃO PODER PASSAR A ME DEDICAR A ESTA PAIXÃO. PODER FAZER PARTE DA HISTÓRIA DOS NOSSOS CLIENTES, REGISTRANDO MOMENTOS ESPECIAIS, DE FORMA ESPECIAL, COM UM OLHAR DIFERENCIADO, COM A INTENSIDADE E DEDICAÇÃO QUE CADA UM DELES PEDE, É MARAVILHOSO E APAIXONANTE!



"NÃO FAZEMOS UMA FOTO APENAS COM UMA CÂMERA; AO ATO DE FOTOGRAFAR TRAZEMOS TODOS OS LIVROS QUE LEMOS, OS FILMES QUE VIMOS, A MÚSICA QUE OUVIMOS, AS PESSOAS QUE AMAMOS." ANSEL ADAMS _____ E ASSIM SEGUIMOS... ETERNIZANDO MOMENTOS E SENTIMENTOS...



CONTATOS



facebook.com/carinasteinmetzfotografia/



@carinasteinmetzfotografia



(51)9918 98520 (48) 9995 10911

Av. Getúlio Vargas, 185 Jardim das Avenidas
Araranquá / SC