

## Abstrakt:

Těhotenství a období kojení představují z nutričního i režimového hlediska specifické životní fáze, ve kterých dochází ke zvýšeným nárokům na organismus ženy. Přestože existuje řada odborných doporučení týkajících se výživy a životního stylu, v klinické praxi se ukazuje, že jejich dodržování je často limitováno běžnými každodenními bariérami.

Příspěvek se zaměřuje na praktické aspekty životního stylu těhotných a kojících žen z pohledu nutriční terapeutky. Popisuje nejčastější chyby, se kterými se lze setkat v poradenské praxi. Důraz je kladen na rozdíl mezi teoretickými doporučeními a reálným chováním žen v každodenním životě. Součástí sdělení jsou konkrétní, prakticky aplikovatelné strategie, které mohou pomoci překlenout tento rozdíl a podpořit udržitelný životní styl.

Cílem příspěvku je nabídnout účastníkům realistický pohled na problematiku a poskytnout nástroje, které mohou využít v běžné praxi osobně či při edukaci pacientek a klientek.