

*Poštovana mama!*

Čestitamo, postali ste mama! Rođenjem djeteta započelo je vrlo uzbudljivo razdoblje u vašem životu. Sada, kada su trudnoća i porod iza vas, važno je da vaša prehrana bude zdrava i uravnotežena. Takvom prehranom ćete vratiti snagu i lakše se suočiti s izazovima majčinstva.

Tijekom dojenja imate veće dnevne potrebe za energijom i određenim hranjivim tvarima, stoga vam je potrebna pravilna prehrana.

Kao mama, svojem djetetu želite osigurati najbolju prehranu. Dojenjem se između vas i vašeg djeteta stvara duboka povezanost, a majčino mlijeko za dijete predstavlja optimalnu hranu.

### **Što je ELEMAMA™?**

ELEMAMA™ je dodatak prehrani koji sadržava pažljivo odabrane vitamine i minerale, uključujući i vitamine grupe B, E, C, A i D, minerale (željezo, jod, cink) te lutein i omega-3 masne kiseline koje potpomažu prehrambeni unos tih tvari tijekom dojenja i nakon poroda.

### **Zdrav razvoj mozga i očiju**

Nakon rođenja vid novorođenčeta se razvija postupno. U prvoj godini razvija se do pune oštine. Razvoj dječjeg mozga nakon rođenja još nije završen. Unos omega-3 masnih kiselina, kao što je dokosaheksaenoična kiselina (DHA) tijekom dojenja pridonosi normalnom razvoju mozga i oka dojenčadi. Povoljan učinak postiže se unosom 200 mg DHA na dan uz preporučeni dnevni unos omega-3 masnih kiselina za odrasle, npr. 250 mg DHA i eikosapentaenoične kiseline (EPA).

### **Imunološki sustav**

ELEMAMA™ sadržava vitamin C, vitamine B6 i B12, te selen i cink koji doprinose normalnoj funkciji imunološkog sustava. To je važno za vaše zdravlje.

### **Zdravlje kostiju**

ELEMAMA™ također sadržava kalcij i vitamin D. Kalcij je potreban za održavanje normalnih kostiju i normalnih zubi majke. Vitamin D doprinosi održavanju normalnih kostiju.

### **Energetska razina i dobrobit majke**

Dani i noći novopečenih mama mogu biti vrlo naporni. Neki vitamini grupe B (riboflavin, niacin, vitamin B6) i željezo doprinose normalnom metabolizmu stvaranja energije i smanjenju umora i iscrpljenosti. Tiamin, biotin, niacin, vitamin B6, vitamin B12 i folna kiselina doprinose normalnoj psihološkoj funkciji.

Preporučujemo da nakon poroda dodatak prehrani ELEBABY™, koji ste uzimali od 13. tjedna trudnoće do poroda, zamijenite dodatkom prehrani ELEMAMA™ kao podršku vašim prehranbenim potrebama.

### **Kako se uzima ELEMAMA™?**

Uzmite jednu kapsulu dnevno s vodom.

Preporučene dnevne količine, odnosno doza, ne smiju se prekoračiti. Dodatak prehrani nije zamjena za uravnoteženu i raznovrsnu prehranu. Preporučujemo uzimanje dodatka prehrani u okviru raznolike i uravnotežene prehrane te zdravog načina života.

Čuvajte na suhom mjestu na temperaturi do 25 °C.

Čuvajte izvan dohvata djece!

### **S VAMA NA SVAKOM KORAKU TRUDNOĆE**

ELENATAL™ – prije začeca i do 12. tjedna trudnoće

ELEBABY™ – od 13. tjedna trudnoće nadalje

ELEMAMA™ – tijekom dojenja i za razdoblje nakon poroda

## *Spoštovana mama!*

Čestitamo, postali ste mama! Z rojstvom otroka se je začelo zelo razburljivo obdobje v vašem življenju. Zdaj, ko sta nosečnost in porod za vami, je pomembno, da uživate zdravo in uravnoteženo prehrano, s katero si boste povrnili moči in se lažje soočali z izzivi materinstva.

Med dojenjem imate večje dnevne potrebe po energiji in nekaterih hranilih, zato potrebujete ustrezno prehrano.

Kot mama želite svojemu otroku zagotoviti najboljšo prehrano. Z dojenjem se med vami in vašim otrokom ustvarja globoka povezanost, hkrati pa materino mleko za otroka predstavlja optimalno hrano.

### **Kaj je ELEMAMA™?**

ELEMAMA™ je prehransko dopolnilo, ki vsebuje skrbno izbrane vitamine in minerale; vključno z vitamini iz skupine B, E, C, A in D, minerali (železo, jod, cink) ter luteinom in omega-3 maščobnimi kislinami, ki podpira prehranski vnos teh snovi med dojenjem in po porodu.

### **Zdrav razvoj možganov in oči**

Novorojenčkov vid se po rojstvu razvija postopoma. V prvem letu se razvije do polne ostrine. Po rojstvu razvoj otrokovih možganov še ni zaključen. Vnos omega-3 maščobnih kislin, kot je dokozaheksaenojska kislina (DHA), prek matere pomaga pri normalnem razvoju možganov in oči pri dojenčku, dojenem z materinim mlekom. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 200 mg DHA poleg priporočenega dnevnega vnosa omega-3 maščobnih kislin za odrasle, tj. 250 mg DHA in eikozapentaenojske kisline (EPA).

### **Imunski sistem**

ELEMAMA™ vsebuje vitamin C, vitamina B6 in B12 ter selen in cink, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. To je pomembno za vaše zdravje.

### **Zdravje kosti**

ELEMAMA™ vsebuje tudi kalcij in vitamin D. Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti in zob matere. Vitamin D prispeva k ohranjanju zdravih kosti.

### **Energijska raven in dobro počutje matere**

Dnevi in noči mladih mamic so lahko zelo utrujajoči. Nekateri vitamini skupine B (riboflavin, niacin, vitamin B6) in železo prispevajo k sproščanju energije pri presnovi in k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin, biotin, niacin, vitamin B6, vitamin B12 in folna kislina pa prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju.

Priporočamo, da po porodu prehransko dopolnilo ELEBABY™, ki ste ga jemali od 13. tedna nosečnosti do poroda, nadomestite s prehranskim dopolnilom ELEMAMA™ v podporo vašim prehranskim potrebam.

### **Kako jemati ELEMAMA™?**

Vzemite eno kapsulo na dan, skupaj z vodo.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočamo uživanje prehranskega dopolnila v okviru raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Shranjujte v suhem prostoru pri temperaturi do 25 °C.

Shranjevati nedosegljivo otrokom!

### **Z VAMI NA VSAKEM KORAKU NOSEČNOSTI**

ELENATAL™ - pred zanositvijo in do 12. tedna nosečnosti

ELEBABY™ - od 13. tedna nosečnosti dalje

ELEMAMA™ - v času dojenja in za obdobje po porodu