

שלב הנולדים האמאיים. 3-7 ימים אתחילת השתיה

1. בערך מהיום השלישי אפשר להוסיף מוצרי חלב או סויה ניצרים ולא חתיכות.
2. חשוב לייצר סדר יום, לחלק את השתייה על פני היום.
3. ללהקפיד לאכול או לשתות כל 2-3 שעות. אם רעבים, אל לעתים תכופות יותר.
4. לאכול את מוצרי החלב עד נפח ממוצע של כחצי כביע יואורט, או חצי כוס רוויין
5. ללשאול לשתות בעיקר מוצרי חלב המהווים מקור לחלבון ולא שתיה מתוקה.
6. להתחיל ליטול את תוספי החלבון.



התכנים אינם מהווים תחילת אייטוף רפואי ולא מקצועי ולא מלרתם אספק מיצע ובסום מקרה אינם בסדר המחזה או עצה רפואית. אלא נועדו אהררחת היצע האישי של המשתמשים ואין לראות בהם תחילת אהתייעצות עם רופא מומחה.