

отец начал путаться в показаниях: «Нет! Да! Нет, то есть, конечно!».

В общем, роды были удачные, без разрывов, но стремительные. Артем, весом 4 кг 200 г, ростом 56 см родился всего за 2,5 часа.

Сыночек наш — молодец! Он дал маме с папой отпраздновать Новый год, и даже разрешил поспать целых 4 часа! А потом... Сделал самый лучший подарок, который только можно пожелать: РОДИЛСЯ!

Человек-амфибия

С самого рождения Артем у нас «человек-амфибия». Правда, плавает пока еще только в нашем домашнем маленьком бассейне. Он совершенно не боится воды, ныряет с головой. Сейчас ему два годика.

На работу в любимый бассейн я вышла через полтора года после рождения сына. Правда, первое время преподавала «на суше». Набранные 10 кг сбросила быстро. Часовые пробежки по свежему воздуху лесов и полей неподалеку от нашего загородного дома, массаж «нужных» частей тела и, безусловно, фитнес-диета (кстати, из вашего журнала) сделали свое дело.

А не так давно сама зашла в воду, но не для того, чтобы преподавать. Я решила начать заниматься и плавать, потому что это очень полезно для беременных женщин. В том числе и для меня, и для девочки, которая вот уже больше 5 месяцев живет у меня в животике.

Привет «SHAPE-Маме»

Хочу сказать вам спасибо за журнал! Это не просто журнал для родителей, а именно тот, который помогает быть здоровой будущей и состоявшейся маме, а также ее малышу. Я как инструктор советую читательницам: занимайтесь фитнесом, гуляйте, будьте активны и, конечно, счастливы! А еще, подумайте над тем, чтобы взять своего мужа на роды. Эти яркие совместные эмоции сплачивают семью и вспоминаются всю жизнь!

ВРЕМЯ ПИТЬ СОКИ!

В большой семье, да еще такой, которая ведет здоровый, активный образ жизни, обязательно должна быть соковыжималка. Хорошая! Соковыжималка Magimix — профессиональная техника. Фрукты при изготовлении соков (их можно выжимать прямо в стакан) не окисляются, пена не образуется. Кроме того, соковыжималка работает совершенно бесшумно (это очень важно, когда в доме малыш), и к ней прилагается книга рецептов.



МЕДИЦИНСКИЙ



ЦЕНТР

ТРЕХМЕРНОЕ УЗИ (3D/4D)

- УЗИ экспертного уровня (Запись на видеокассету, DVD)
- Гинекологический прием экспертного уровня
- Пищевая аллергия-диагностика в период беременности и кормления грудью
- Программы послеродовой реабилитации (Снижение веса, коррекция фигуры, «антистресс»)



СПОКОЙНАЯ МАМА – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Вас будут наблюдать доктора наук, профессора кафедр акушерства и гинекологии, ведущие специалисты в своих областях.



МАКАРОВ
Игорь Олегович
д.м.н. профессор
кафедры акушерства
и гинекологии



ЗАХАРОВА
Лариса Викторовна
д.м.н.
профессор
кафедры акушерства
и гинекологии,



ЛЕВАКОВ
Сергей Александрович
д.м.н. профессор,
врач высшей
квалификационной
категории
Гинекологический прием
экспертного уровня.

Тимирязевская ул., 1, корп. 2.
Тел.: (495) 921-37-97, 788-13-93
(многоканальный)

ул. Красная Пресня, 28
Тел.: (495) 605-34-82

www.art-med.ru