

Rozszerzanie diety jest dziś dość skomplikowane. Jest mnóstwo książek, blogów, jak i porad lekarzy czy naszych mam i koleżanek. W tym wszystkim można się zagubić, bo niektóre informacje są zupełnie rozbieżne. A przecież chodzi tu o bardzo ważną rzecz, o naszego maluszka, aby росł zdrowo i otrzymywał to co najlepsze.

Ja również miałam mętlik, zwłaszcza że jest to moje pierwsze dziecko, więc jest mnóstwo nowych rzeczy, które trzeba poznać. Ostatnio usłyszałam, że 'dziś matki mają pewną trudność, bo jest za dużo informacji', to prawda.

I tak trafiłam na książkę Pani Doktor Izabeli. Przeczytałam jednym tchem i usystematyzowałam sobie wiedzę, a przede wszystkim podeszłam do tematu spokojniej i bez nerwów. Porady są konkretne i przejrzyste, a do tego są przepisy, które można łatwo przygotować w kuchni. Dzięki odniesieniom w książce do rozdziałów, szybko możemy znaleźć to co nas interesuje. Dla mnie to bardzo konkretna i mądra pozycja.

Dlaczego warto sięgnąć po książkę? Pani Doktor jest Pediątrą, matką szóstki dzieci, jest osobą życzliwą i uśmiechniętą, która chce pomóc Mamom. Czy może być lepsze połączenie wiedzy i doświadczenia?

Jeśli mamy zasięgać wiedzy to korzystajmy z wiedzy profesjonalnej i rzetelnej.

Książka jest także spójna z wytycznymi WHO, więc mamy tutaj aktualną wiedzę.

Mamy tutaj mocną pozycję z poradami i przepisami, niech książka idzie w świat i pomaga mamom jak i maluszkom.

Dominika Pielka