



## Как не набрать лишнего во время беременности?

Таблица изменения веса по месяцам

Месяц беременности	Прибавка в неделю (г)	Суммарная прибавка (кг)	В процентах от общей прибавки
1	0	0	—
2	-200 / +100	-2 / +1	0-5%
3	0 / +200	0 / +2	5-10%
4	+100-200	+1-4	15%
5	+100-200	+3-5	25%
6	+300-500	+6-9	45%
7	+300-500	+8-12	75%
8	+300-500	+10-14	90%
9	-300 / +300	+9-15	100%