

A photograph of a young child, a toddler, walking on a sandy beach. The child is shirtless and wearing patterned shorts, smiling at the camera. The background shows the ocean and a clear sky.

**Как родить и вырастить  
здорового и счастливого ребенка  
в современном мире?**

**Илья  
Богатырев**

**Анна  
Богатырева**

**Практическое пособие для родителей,  
желающих видеть своего ребенка здоровым,  
сильным, счастливым и успешным**

**Анна Богатырева  
Илья Богатырев**

**Как родить и вырастить  
здорового и счастливого  
ребенка в современном мире?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11662539](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11662539)*

*ISBN 978-5-4474-1967-7*

**Аннотация**

Эта книга написана для родителей, которые хотят родить и вырастить здорового и счастливого ребенка. Авторы книги – практические специалисты в области здоровья и физического развития детей. Книга основана на реальных событиях по рождению и воспитанию нескольких сотен детей, которые абсолютно здоровы, хорошо развиты физически и интеллектуально. Прочитав ее, вы получите ответ на вопросы: Как подготовиться к беременности, чтобы родить здорового ребенка? Как воспитать сильную личность?

# Содержание

Об авторах	5
Введение	8
Глава 1	10
Подготовка к беременности	10
Переход на сыроедение	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Как родить и вырастить  
здорового и  
счастливого ребенка  
в современном мире?  
Анна Богатырева  
Илья Богатырев**

© Анна Богатырева, 2015

© Илья Богатырев, 2015

© Даниил Александрович Богатырев, дизайн обложки,  
2015

© Кирилл Владимирович Кирсанов, фотографии, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе  
Ridero.ru

# Об авторах

Здравствуйтесь, уважаемый Читатель!

Эта книга написана двумя людьми, которые в определенный момент жизни задумались о том, чтобы родить и вырастить здорового и счастливого ребенка, свободного от комплексов и каких-либо ограничений. Собрав определенную информацию из книг, статей, из работ психологов и специалистов по работе с детьми, мы выбрали для себя интересную информацию. Объединили ее со своим видением о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни. В итоге у нас получилась концепция по рождению и воспитанию здоровых и счастливых детей, которая и легла в основу данной книги, т. к. она принесла нам именно тот результат, о котором мы мечтали.

Многое в данной книге идет в разрез с общепринятыми нормами по рождению и воспитанию детей. Возможно, для многих информация, написанная здесь, покажется неприемлемой для воплощения в жизнь.

Почему же мы тогда о ней рассказываем?

Ответ на этот вопрос очень простой. Данная информация

реально работает и приносит просто великолепные результаты по рождению и воспитанию здоровых и счастливых детей.

На момент написания книги мы являлись счастливыми родителями, у которых есть жизнерадостный и здоровый, пока еще один, сын Артем.

Мое имя Илья Богатырев. Я предприниматель, активно интересуюсь психологией и здоровым образом жизни и консультирую по этим вопросам. С моей супругой Анной, соавтором данной книги, мы давно мечтали о ребенке. Только в нашем желании было одно НО! Мы хотели родить здорового, полноценного во всех отношениях ребенка. Как показывала практика наших друзей и знакомых, родить здорового малыша не так уж и просто. С этого момента началась активная подготовка.

Мы с супругой начали изучать различную информацию, касающуюся детей, их развития и здоровья. Было прочитано множество книг и статей, посещались курсы и занятия. Все эти книги были написаны либо врачами, либо педагогами, либо психологами. В них было много полезной информации, которую мы с успехом смогли применить, но еще больше было просто «воды». И вот, настало время, нашему малышу исполнилось полтора года, когда мы, наши друзья, знакомые и даже не знакомые люди увидели, насколько сооб-

разительным, ловким, сильным и здоровым растет наш сын. Многие к нам стали обращаться по вопросам, связанным с родами и развитием нашего малыша. В тот момент нас посетила мысль, что можно поделиться со всеми желающими, той информацией, которая позволяет рожать и растить здоровых и действительно счастливых детей.

В итоге мы решили написать эту книгу и поделиться с Вами, дорогой Читатель, практическими знаниями, которые помогут родить и вырастить здорового и счастливого ребенка в современном мире.

# Введение

Так зачем же мы все-таки написали эту книгу?

Наверно, для того, чтобы поделиться со всеми родителями, которые хотят видеть своих детей здоровыми, успешными, свободными от ограничений и предрассудков.

Отправной точкой к написанию этой книги послужил наш сын, который с момента своего рождения улыбается, смеется, играет, общается со всеми и радуется жизни. Чего нельзя сказать о многих окружающих нас детях.

В нашей книге «Как родить и вырастить здорового и счастливого ребенка в современном мире?» мы расскажем обо всем, что связано с беременностью, родами и общением со своим малышом на примере нашего сына. Мы постарались изложить информацию кратко и понятно с описанием конкретных примеров, чтобы Вы смогли легко применить ее на практике.

Мы рассмотрим подробно вопросы, связанные с беременностью и рождением Вашего долгожданного малыша, особенности общения и ухода в первый год жизни, раскроем вопрос правильного питания, как основы гармоничного разви-

тия здоровой личности, разберемся с тем, как вырастить самостоятельного и уверенного в себе ребенка и, конечно же, ответим на один из главных вопросов: «До какого возраста нужно воспитывать своего ребенка?»

Мы будем искренне рады, если что-то из нашего издания принесет пользу Вам и Вашему ребенку! Может быть, Вы найдете именно те ответы, которые искали.

И так, давайте пойдем по порядку...

# Глава 1

## Подготовка к беременности

Если Вы твердо решили и намерены родить здорового и счастливого ребенка, то первое, что нужно сделать – это осознать тот факт, что с этого момента вся ответственность за дальнейшее будущее Вашего ребенка ложится только на Вас. Вы должны четко представлять себе путь, который пройдете вместе со своим малышом.

Почему я начинаю эту книгу именно с призыва взять на себя полную ответственность за своего ребенка? Все очень просто. Во время беременности, рождения и последующего роста и развития Вашего ребенка, Вы со всех сторон будете получать информацию и советы о том, что нужно делать, как лучше всего растить ребенка, чего не нужно делать и т. д. Как показала наша практика воспитания ребенка, почти все эти советы абсолютно бесполезны для естественного развития малыша, в основном, они несут только разрушение для Вашего ребенка. Чтобы спокойно выдержать этот натиск «советчиков», нужно обладать стопроцентной уверенностью в своих действиях. Вы должны четко осознавать, что конкретный осознанный поступок по отношению к Вашему

ребенку принесет ожидаемый результат. Только Ваша абсолютная уверенность в своих действиях позволит Вам всегда оставаться спокойными и четко следовать намеченному плану. Если по каким-либо причинам Вы все-таки переложите часть ответственности за своего ребенка на кого-либо, например, на врачей, воспитателей, учителей, бабушек и дедушек, государство и т. д., то рано или поздно появятся какие-то трудности, которые решать придется только Вам, а не им.

Почему так категорично? Потому что модель воспитания детей в европейском обществе направлена на то, чтобы к совершеннолетию дать социуму человека, с ослабленным здоровьем, чтобы работал, но не умирал до 50 лет, заикленном на самом себе, с ослабленной волей, готового выполнять чужие команды и распоряжения. Зачем обществу такой человек? Все очень просто, им легко управлять, он используется как дешевая рабочая сила. Напротив, если человек свободный, сильный, здоровый, обладающий осознанностью, то им просто нельзя управлять, его не за что зацепить. Такая личность сама формирует свою жизнь и реальность вокруг себя.

Когда я и моя супруга взяли на себя полную ответственность за здоровье и развитие нашего ребенка, мы столкнулись со стеной непонимания, а порой и осуждения наших действий со стороны даже близких нам людей. Они говори-

ли, что наши действия принесут только вред ребенку. Нужно делать как все, это правильно. Но через какое-то время, увидев результаты нашего подхода к воспитанию ребенка, они были очень удивлены, и, в конечном итоге, согласились с правильностью и целесообразностью наших действий.

Одновременно с этим, мы постоянно наблюдаем результаты воспитания детей по правилу «как все». Эти дети далеки от абсолютного здоровья и счастья. Наверно, вокруг Вас наберется достаточно примеров, когда дети регулярно болеют, капризничают, не слушают родителей, слишком скромны или же наоборот, вызывая себе себя ведут. Я уже не говорю про постоянно увеличивающееся количество детей с врожденными заболеваниями и отклонениями. Самое страшное, что родители не могут понять, с чем связано такое состояние или поведение ребенка. На самом деле причина кроется в питании и адекватном взаимодействии с ребенком. Именно об этом мы и будем говорить в этой книге.

Вернемся к основам подготовки к беременности. Помимо правильного питания и общения с ребенком, очень важным моментом является Ваше абсолютное спокойствие, начиная с этого момента и на протяжении всей дальнейшей Вашей жизни вместе с малышом. Возможно, это самая сложная задача, т. к. механизмы управления людьми основаны на вызывании постоянного страха и чувства тревоги у представи-

телей социума. Находясь в состоянии постоянной тревоги и страха, у человека сильно снижается воля и способность осознанно мыслить. Ваш малыш, начиная с того момента, как был зачат, начинает остро ощущать, когда мама спокойная, а когда встревожена. Если мама спокойная, ребенок понимает, что все хорошо, ему комфортно, он гармонично развивается, если же мама нервничает, то это сразу же негативно сказывается на формировании плода, ребенок начинает испытывать чувство страха, из-за того, что что-то не так. Это может привести к развитию врожденных заболеваний и сбоям при развитии нервной системы у малыша.

Сохранение состояния полного спокойствия важно и после рождения малыша, т. к. спокойные мама и папа для него являются гарантией безопасности окружающего его мира, а значит, ребенок начинает воспринимать окружающий мир как дружелюбную среду обитания. Это восприятие помогает ребенку вырасти открытым, добрым и уверенным в своих силах человеком, он понимает, что окружающий мир создан для него.

Как же постоянно сохранять это спокойствие, если вокруг сплошной негатив и стрессовые ситуации?

Лично для нас, ответ на этот вопрос был получен при корректировке нашего питания. Как только мы отказались от

мяса и синтетических добавок, которыми вдоволь напичкана еда из супермаркета, мысли в голове стали другими. Мы стали концентрироваться только на положительных моментах нашей жизни, игнорируя отрицательные. Если происходило что-то плохое, мы просто говорили, что, наверно, так и должно было случиться, брали для себя какие-либо положительные моменты из случившегося и спокойно шли дальше, обращая свое внимание только на хорошее.

Например: человек попадает на своем автомобиле в дорожно-транспортное происшествие, разбивает авто, но сам остается целый и невредимый. С одной стороны случилось горе, разбит автомобиль, но с другой стороны хорошо, что сам человек остался здоровым, а автомобиль – это всего лишь грудa металла.

Мы полностью перестали смотреть телевизор. Можем посмотреть только хороший фильм со смыслом или интересную познавательную передачу. Сейчас эти фильмы или передачи можно посмотреть в интернете без рекламных роликов и анонса новостей. Мы стали больше гулять, особенно во время беременности, на протяжении всего срока, на достаточно дальние расстояния. Фитнес, спортзал и здоровый образ жизни давно вошли в привычку.

Отказ от употребления алкоголя произошел задолго до

беременности после просмотра лекций Жданова. Оказалось, что веселиться и расслабляться можно без спиртного, и на отношениях с друзьями это никак не отразилось, а сам процесс употребления в компании, можно заменить многими безалкогольными напитками. Мужчинам достаточно трех месяцев для обновления всех клеток организма, необходимых для зачатия ребенка, а вот женщины такой способностью, к сожалению, не обладают, т. к. количество яйцеклеток заложено с рождения, и всё, что попадает в женский организм, оказывает влияние на состояние этих самых важных клеток. Как правило, женщина не подозревает на начальном сроке о своей беременности, продолжая вести не очень здоровый образ жизни, а ведь в это самое время закладываются самые важные органы будущего малыша. Поэтому с момента получения этой новости, необходимо все свои силы направить на здоровье мамы и малыша.

# Переход на сыроедение

Если Вы желаете родить и вырастить здорового ребенка, стоит серьезно задуматься о своем питании. На сегодняшний момент очень мало людей осознают четкую связь между здоровьем и питанием. Мы полностью придерживаемся высказывания «Ты то, что ты ешь». Продукты, которые Вы употребляете в пищу, должны быть натуральными. Исключите из своего ежедневного рациона супермаркетную синтетику, и все, что содержит консерванты, красители, ароматизаторы, загустители, растительные жиры и другую химию.

В этой книге мы будем очень часто затрагивать тему питания, потому, что от того, какую пищу человек ест, и какую воду пьет – зависит его состояние здоровья, причем степень зависимости составляет около 60 % от общего числа различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека. Остальные 40 % приходятся на экологию, медикаменты, травмы, образ жизни и т. д.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.