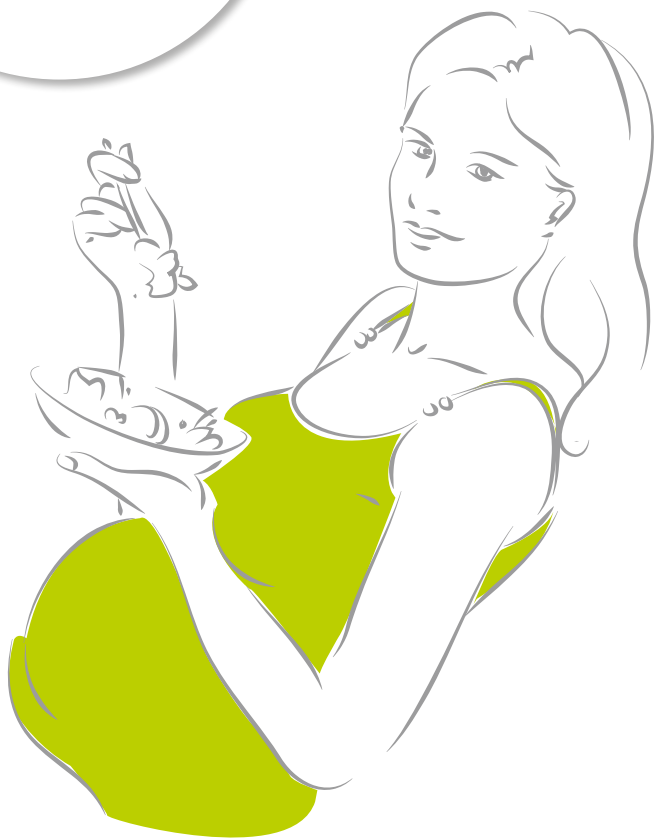
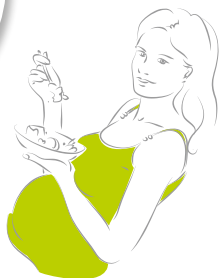


boost!
&
moi



L'alimentation de la femme
enceinte ou allaitante



**J'attends un bébé alors je mange pour deux !
Vraiment ? Et dans 9 mois ?**

Votre métabolisme change pendant la grossesse et vous êtes particulièrement sujette au stockage des graisses. Alors soyez vigilante !

L'idéal est de conserver une alimentation saine, équilibrée, de limiter le sucre, le gras, le sel, et de boire beaucoup d'eau. Continuer à pratiquer une activité physique régulière vous aidera à garder la ligne et vous fera le plus grand bien. Et surtout... évitez le grignotage !

Par ailleurs, lavez-vous régulièrement les mains. Cela vous permettra d'éviter les contaminations qui peuvent être dangereuses pour bébé.

**BREF, FAÎTES-VOUS PLAISIR ET PROFITEZ PLEINEMENT
DE CES MOMENTS !**

Grossesse