

MIEUX VIVRE LE POST-PARTUM

J'ADOPTE

Une assiette riche en Oméga-3, en poissons gras, et en aliments de la filière bio.



J'ÉVITE

Le tabagisme, les modes de cuisson agressifs, et les produits industriels.



JE DORS

Essayez de dormir en même temps que votre bébé, au cours de la journée.



JE RESTE PATIENTE

Le retour à l'équilibre se fait progressivement. Pas d'urgence.



L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Le petit-déjeuner ne doit jamais être oublié et il est important de ne jamais sauter un repas. Veillez à ne pas dîner trop tard.

Matin

Un petit-déjeuner riche en protéines et pauvre en sucres.

Midi

Un déjeuner riche en féculents et en hydrates de carbone.

Soir

Un dîner glucidique de type végétal, accompagné d'un poisson ou un produit laitier.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique régulière pour retrouver ma ligne (yoga, pilate, gymnastique douce).



JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



TOUT SAVOIR SUR LA PÉRIODE POST-PARTUM

La période post-partum concerne toutes les jeunes mamans. Elle s'étend de la fin de l'accouchement jusqu'au retour de règles et se caractérise par de nombreux bouleversements physiologiques, psychologiques, relationnels et familiaux.

Bien que cette période soit accompagnée de difficultés, elle reste un moment unique, plein de découverte et d'épanouissement.

RECOMMANDATIONS

Tant pour gérer la fragilité émotionnelle que pour préserver la santé du bébé et de la maman, des compléments alimentaires peuvent être pris en complément d'une alimentation saine.

Les acides Oméga-3, la vitamine D et les vitamines du groupe B sont idéaux pour la période post-partum.



OptiMega Trio

OptiMega Trio apporte des Omega-3 qui contribuent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et au maintien du fonctionnement normal du système nerveux.



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



Vitamine D3 Végétale 400UI

La vitamine D3 végétale contribue au maintien de l'os, à la fonction immunitaire normale et à la fonction musculaire normale, réduisant le risque de chute associé à l'instabilité posturale.



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



LAB Premium

LAB Premium apporte des vitamines du groupe B qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

