

Santé et bien-être de la femme enceinte



Un atelier conçu pour...

- › Découvrir les besoins nutritionnels de la femme enceinte.
- › Apprendre à pallier les déficits en vitamines et en minéraux.
- › Contrôler la prise de poids sans extrême.
- › Mieux comprendre le diabète gestationnel.
- › Renforcer la confiance en soi des futures mamans.

Pour qui ?

6 futures mamans.



Atelier
1h30

A domicile, seule ou entre amies, autour d'un thé ou d'un café, nous échangerons sur les questions que vous vous posez en lien avec votre grossesse :
Quoi manger ? Quelle quantité ? Comment gérer mes émotions ? Puis-je continuer à pratiquer une activité physique ?...

Pour en savoir plus...

Céline Leprince Diététicienne-Nutritionniste
06 81 17 31 81 \ cleprince@sensetsavoirs.com

Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.

Pour que santé rime avec plaisir