

Fertilité et grossesse, mangez deux fois mieux

✓ Pour qui ?

L'atelier s'adresse aux femmes enceintes et allaitantes

Pour les situations particulières (diabète de grossesse, obésité, pathologies digestives, végétarisme, intolérance au lactose/gluten, grossesse gémellaire, procréation médicalement assistée,...), il est préférable que l'on se rencontre en consultation.

✓ Objectif

Le but est de promouvoir un capital santé à votre bébé, tout en préservant le vôtre.

✓ Déroulement de l'atelier

Je vous explique le climat engendré par une grossesse et attire votre attention sur l'hygiène de vie et les habitudes alimentaires à adopter à certains moments de la grossesse, pour votre bien-être et celui de votre bébé.

Je vous donne des conseils afin de :

- *Répondre aux besoins spécifiques à la grossesse*
- *Faciliter votre digestion*
- *Prévenir les infections (toxoplasmose, listériose, CMV)*
- *Gérer votre faim et votre poids*

Et encore, quels compléments alimentaires en périnatalité ?

Au rendez-vous, découverte et dégustation ...