



## **Bien manger en attendant bébé**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Bien manger en attendant bébé

*Katrin ACOU-BOUAZIZ*

**Bien manger en attendant bébé** Katrin ACOU-BOUAZIZ

 [Télécharger Bien manger en attendant bébé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien manger en attendant bébé ...pdf](#)

192 pages

Extrait

Introduction de Katrin Acou-Bouaziz

D'avoué, côté alimentation, j'ai moi-même sauté à pieds joints dans à peu près tous les pièges de la grossesse. Les envies de gros gâteau bien moelleux du premier trimestre angoissant, les doubles parts de plat principal dès que les nausées s'envolaient, les bonbons pour oublier les remontées gastriques du troisième trimestre, les menus «McPratique» 5 fois par semaine au retour de la maternité. Côté forme, j'ai résilié mon inscription à la gym le lendemain du test de grossesse («Pourquoi continuer le sport alors que je vais inévitablement grossir ?») et j'ai opté pour la seule activité physique qui ne me faisait pas peur pour le bébé : dormir. Dans mon esprit, des petites voix expertes se chamaillaient. D'un côté, ma mamie («Reprends de la semoule ma fille, ça fait des beaux bébés !»), de l'autre ma gynéco («Il faut arrêter le sucre d'urgence, là !»), sans compter les copines pas encore mamans («Profite, pour une fois que tu dois grossir !»).

Et pourtant, je suis le stéréotype parfait de la nana qui craint les kilos en trop. Celle qui ressasse les mêmes histoires de collègue où Thomas Untel l'a surnommée «Bouboule». Celle qui a essayé tous les régimes amincissants en ligne. Celle qui se trouve toujours trop grosse, même quand tout le monde lui dit que «franchement ça va là, t'es bien !».

Et pourtant, je savais (culture professionnelle) que les kilos hérités de la grossesse sont de ceux qui s'accrochent pour de bon. Chaque enfant signifie en moyenne 0,4 à 3 kg de plus sur la balance. De déjeunais même régulièrement avec un pro de la nutrition, j'ai nommé le Dr Arnaud Cocaul, qui a relu attentivement et validé ce livre. Moi, ma salade niçoise et mon soda light. Lui, sa papillote de saumon aux légumes d'hiver et son eau pétillante. Tous les deux conversant sur les dernières conclusions de The Lancet, à savoir la nécessité de mesures diététiques pendant la grossesse, tant pour la santé de la mère que pour celle de l'enfant.

Et pourtant. D'ai trop grossi (par rapport à mon IMC de départ) et j'ai écopé de maux de dos terribles ainsi que d'une fâcheuse tendance à me sentir mal pendant 9 mois.

Ce guide, vous l'aurez compris, répond donc à un besoin bien précis : comment grossir raisonnablement ? Parce qu'un beau bébé ne pèse pas forcément plus de 4 kg, bien au contraire ! Et qu'une maman ne doit pas obligatoirement prendre une taille à chaque bébé. Parce qu'une femme qui se préoccupe de sa ligne n'est pas une mauvaise mère. Et qu'au-delà de l'esthétique, les problèmes de poids représentent à long terme des ennuis de santé. Parce qu'Arnaud Cocaul était d'accord avec moi : il fallait pondre ce régime qui n'existait pas en France. Ni amincissant, ni restrictif, ni dangereux, ni barbare, ni esthétisant, ni hypocrite, seulement une ligne de conduite pour avoir la pêche pendant 9 mois, fabriquer un petit en pleine forme, se sentir bien pendant et après la grossesse, préserver sa santé et celle de son enfant. Des conseils précis sur votre assiette, les besoins, les interdits, les dégoûts, les tentations, l'hygiène. Des recettes qui prennent en compte vos problématiques spécifiques (troubles digestifs, contraintes d'organisation, envies, coups de blues, stress...). Des indications claires sur les activités physiques possibles pendant toute cette période et au lendemain de l'accouchement. Des astuces pour vous sentir belle et en forme malgré les bouleversements de la maternité. Bref, le régime spécial grossesse ! Présentation de l'éditeur

**Zéro kilo en trop : juste ce qu'il faut !**

100 % des futures mamans sont préoccupées par leur alimentation et leur poids pendant la grossesse et l'allaitement. Et pour cause : la manière dont elles remplissent leur assiette détermine en partie la santé du bébé à naître, mais aussi leur silhouette après l'accouchement...

L'objectif de ce guide est simple : permettre aux femmes enceintes de manger "mieux" sans manger "pour deux". Et qu'elles deviennent maman de bébés en pleine forme sans en porter le poids sur les hanches pour le restant de leurs jours !

**Parce qu'on peut afficher un ventre bien rond tout en gardant la ligne !**

Il propose un **véritable régime alimentaire** établi grâce à des conseils nutrition et des menus adaptés aux contraintes de la grossesse. Une marche à suivre claire et précise ainsi que des recettes validées par un médecin nutritionniste, et les astuces secrètes des mamans qui ont su garder la ligne...

Biographie de l'auteur

**Katrin Acou-Bouaziz** est journaliste spécialisée famille et santé.

Download and Read Online Bien manger en attendant bébé Katrin ACOU-BOUAZIZ #EMRH11STCD2

Lire Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ pour ebook en ligne Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ à lire en ligne. Online Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ ebook Téléchargement PDF Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ Doc Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ Mobipocket Bien manger en attendant bébé par Katrin ACOU-BOUAZIZ EPub  
**EMRH1ISTCD2EMRH1ISTCD2EMRH1ISTCD2**