

# LE MOT DE LA FIN

## MODULE 6

Les efforts que vous déploierez pour intégrer une activité santé à votre vie de tous les jours en valent largement la peine. Quand on se sent en forme et en santé, on a l'impression de pouvoir affronter n'importe quelle difficulté. Les petits inconforts quotidiens et les contraintes de la vie vous sembleront plus faciles à supporter.

L'activité santé est un aspect important d'une grossesse agréable. Avec un peu d'efforts et de volonté, vous serez active et en forme pendant votre grossesse, et pour toute la vie.

