f. La remise en forme

MODULE 8

Il est normal de vouloir retrouver l'apparence que vous aviez avant de tomber enceinte. Mais donnez-vous du temps. N'oubliez pas que votre grossesse a duré neuf mois. Il faut du temps pour retrouver la forme.

Manger des aliments sains et faire de l'activité vous aideront à vous sentir en forme. Pour plus de renseignements, consultez le module 5 intitulé « Alimentation saine » et le module 6 intitulé « Activités santé ».

Être en bonne santé est aussi important maintenant que lorsque vous étiez enceinte. Mangez des aliments bons pour la santé, reposez-vous, restez active et évitez les drogues et le tabac. Prendre soin de vous-même est un des meilleurs moyens de prendre soin de votre bébé.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015