

REMISE EN FORME

Yobson

PRE & POSTNATAL



Yobson
AFB6

Reprendre une activité physique
après un accouchement
www.yobson.com

Une coach sportive motivée et motivante

Diane_Yobson

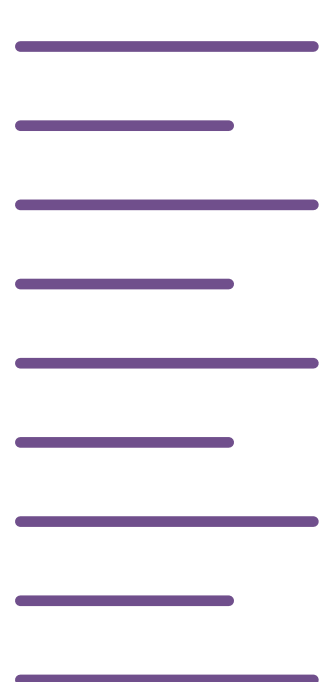
HEALTH COACH | PRÉ & POST NATAL SPECIALIST | MOTHER



Hello, Hello !!

Je suis Diane, spécialiste de la remise en forme prénatal et postnatal. Si tu souhaites reprendre le contrôle de ton corps, te remettre en forme physiquement et mentalement, je serais là pour t'accompagner en live ou en présentiel selon le programmes que tu auras choisis. Mon expérience de 14 ans en tant que coach sportive et manager de salles (l'Usine, Energie forme, Aqua-loft...), me permet de t'aider à retrouver un corps qui te plaît, dans lequel tu te sens bien et la confiance nécessaire pour y parvenir.

En tant que maman, je comprends parfaitement les défis/enjeux de la vie prénatal et postnatal et j'utilise cette expérience pour définir le contenu de tes programmes de remise en forme.





**Quand puis-je reprendre
une activité sportive ?**

BON À SAVOIR

Reprendre une activité après un accouchement peut offrir plusieurs avantages physiques, émotionnels et sociaux pour la nouvelle maman que tu es devenue.

En général, il est recommandé **d'attendre au moins 6 semaines après l'accouchement avant de reprendre une activité physique.** Cependant, cela peut varier en fonction de ta condition physique, de ton accouchement, des complications.

Il est crucial d'écouter attentivement les signaux de ton corps. Si tu ressens de la douleur, de la fatigue excessive, des saignements anormaux, ou d'autres symptômes inhabituels, cela peut indiquer que tu dois ralentir ou ajuster ton niveau d'activité.

Mes recommandations *

REPRISE SPORTIVE

Accouchement par voie basse sans complication

Si l'accouchement s'est déroulé sans complication, certaines femmes peuvent être autorisées à reprendre des activités légères, comme la marche, dès les premiers jours suivant l'accouchement. Cependant, des exercices plus intenses peuvent nécessiter quelques semaines, voire plusieurs mois, en fonction de la récupération individuelle.

Césarienne ou complications

En cas de césarienne ou de complications pendant la grossesse, le délai recommandé avant de reprendre une activité physique peut être plus long. Il est généralement conseillé de discuter avec le professionnel de la santé pour établir un plan de reprise adapté.

** Après bilan et sous conseil médical de votre praticien*



7 avantages de la reprise sportive après un accouchement !

1 • Je vais enfin retrouver mon corps

L'exercice régulier après l'accouchement peut contribuer au rétablissement physique en renforçant les muscles abdominaux, pelviens et dorsaux. Cela t'aidera à retrouver la forme physique d'avant la grossesse et à prévenir certains problèmes de santé.

2 • J'ai plus d'énergie

L'activité physique stimule la libération d'endorphines, les «hormones du bonheur», ce qui t'aide à combattre la fatigue et à améliorer l'énergie globale.

3 • Je commence à perdre mes kilos de grossesse

L'exercice régulier peut être un moyen efficace pour vous de perdre le poids pris pendant la grossesse et de maintenir un poids santé.



4 • Je suis bien dans ma tête

L'activité physique est liée à une amélioration de l'humeur et aide à réduire le stress et l'anxiété post-partum. Cela favorise également une meilleure qualité de sommeil.

5 • Je sors de chez moi, et je revois du monde

Participer à des activités physiques peut t'offrir l'opportunité de rencontrer d'autres nouvelles mamans, partageant ainsi des expériences similaires et établissant des liens sociaux importants.



6 • Je reprends le contrôle de mon corps »

Reprendre une activité physique et atteindre des objectifs personnels peut renforcer la confiance en soi et favoriser une image corporelle positive.

7 • Je préviens la dépression post-partum »

L'exercice physique régulier a été associé à une réduction du risque de dépression post-partum.





**N'hésite pas à me
contacter pour plus
d'informations**



@Diane_yobson

Rejoins la team Yobson et suis-nous sur nos réseaux sociaux.

www.yobson.com | contact@yobson.com