

# Bienfaits et recommandations Activité Physique Pour femmes enceintes



- Bien-être mental
- Gestion du poids
- Diabète gestationnel
- Hypertension artérielle

J'ai régulé ma prise de poids

Je suis en lien avec mes ressentis

Je dors tellement mieux !



## Ma formule santé bien-être enceinte

**PAS ACTIVE ?** >>> ALORS DÉMARRE PROGRESSIVEMENT

**DÉJÀ ACTIVE ?** >>> BRAVO ! CONTINUE COMME ÇA

Si tu peux, vise 2 **séances / sem** de renforcement musculaire

Adapte en fonction des ressentis, chaque minute compte !

Un doute ? Demande conseil à ton médecin

Vise au moins

**30**  
min/jour

