

Bienfaits et recommandations

Activité Physique

Pour femmes après l'accouchement



J'ai retrouvé ma forme !



C'est un temps pour moi



Et ça booste le moral



Bien-être
mental



Gestion
du poids



Humeur
sommeil



Fitness
Tonicité

Ma formule santé bien-être post-partum

PAS ACTIVE ? >>> DÉMARRE PROGRESSIVEMENT

DÉJÀ ACTIVE ? >>> REPRENDS GRADUELLEMENT

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

Quand tu es prête, reprends les exercices de plancher pelvien

Tu peux être active en allaitant

Vise au moins

30
min/jour

