



**Le petit guide de la grossesse sans risque:
Alimentation, produits ménagers, voyages, santé...
Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix)
pendant la grossesse et l'allaitement.**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement.

Alix Leduc, Catherine Dupin

Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. Alix Leduc, Catherine Dupin

 [Télécharger Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimen ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le petit guide de la grossesse sans risque: Alim ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. Alix Leduc, Catherine Dupin

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Rillettes or not rillettes ? Que risque-t-on Bébé et moi si je continue les cours de stretching ? Dois-je limiter les galipettes sous la couette ? Me séparer de mon chat ?... On a beau savoir qu'attendre un enfant n'est pas une maladie, le quotidien de ces 9 mois est jalonné d'interrogations et de doutes.

Découvrez dans ce guide antistress ultra-pratique les gestes à éviter, ceux à limiter et ceux à conserver pour vous assurer une grossesse sereine.

Place nette dans votre assiette ! L'alcool et le poisson cru, vous savez déjà que vous devez faire une croix dessus. Mais qu'en est-il des sodas ? Et quels sont les aliments recommandés contre la fatigue ou la rétention d'eau ? On vous dit tout ! Plus beau votre environnement ! Troquez vos produits d'entretien nocifs contre du vinaigre blanc, du bicarbonate, du savon noir... Aux soins pour votre petite personne. Pierre d'alun, talc... des doudous naturels pour rester belle sans risque. Aquagym, marche... les activités sportives à privilégier (le ski, vous oubliez !).

Inédit : de A comme anchois à Y pour yaourt grec, plus de 1 200 aliments listés ! Un picto vous indique s'ils sont autorisés, à consommer avec modération ou à éviter. Une antisèche à glisser dans son sac et à dégainer au moindre doute.

Extrait

Introduction

Comment bien manger ? Quelles sont les habitudes alimentaires à changer ? Les aliments à proscrire ? Ceux à privilégier ? Mais aussi, vais-je pouvoir continuer le stretching ? Et ma crème antirides, dois-je faire une pause élixir-anti-ménopause ? Ce produit pour le sol est-il nocif s'il n'est pas bio ? Et mon chat, j'en fais quoi ? Et sous la couette, doit-on tirer un trait sur les galipettes ?... Ce ne sont que quelques-unes des mille et une questions qui vont venir grignoter votre sérénité (et parfois, il faut bien l'admettre, polluer votre grossesse). Et, bien sûr, là aussi, chacun, dans votre entourage, saura vous conseiller... et vous apporter des réponses qui se contrediront les unes avec les autres !

Neuf mois... Dans neuf petits mois, vous allez endosser le plus beau des rôles, celui de maman. Déjà, vous vous sentez responsable de ce petit être que vous portez en vous. Car vous avez conscience qu'à partir d'aujourd'hui vous n'êtes plus seule : d'une certaine façon, il y a deux coeurs qui battent en vous...

Alors, vous avez envie de bien faire. En tout cas, d'éviter les erreurs, les faux pas. Vous voulez mener une grossesse saine et épanouie pour vous et votre enfant dont vous souhaitez préparer l'arrivée au monde avec tout votre amour.

Avec ce livre en poche, vous pourrez tout simplement choisir de ne plus subir ces interrogations, en adoptant les bons réflexes, dès le premier mois de grossesse. En apprenant à vous protéger de vos ennemis temporaires, à connaître vos alliés et à apprivoiser vos nouveaux «amis».

Il ne s'agit pas de changer radicalement de mode de vie, mais de réviser ses classiques alimentaires et de s'adapter aux besoins du bébé. Suivez le guide et, très vite, vous pourrez vivre votre grossesse en toute sérénité. Présentation de l'éditeur

Rillettes or not rillettes ? Que risque-t-on Bébé et moi si je continue les cours de stretching ? Dois-je limiter les galipettes sous la couette ? Me séparer de mon chat ?... On a beau savoir qu'attendre un enfant n'est pas une maladie, le quotidien de ces 9 mois est jalonné d'interrogations et de doutes.

Découvrez dans ce guide antistress ultra-pratique les gestes à éviter, ceux à limiter et ceux à conserver pour vous assurer une grossesse sereine.

Place nette dans votre assiette ! L'alcool et le poisson cru, vous savez déjà que vous devez faire une croix dessus. Mais qu'en est-il des sodas ? Et quels sont les aliments recommandés contre la fatigue ou la rétention d'eau ? On vous dit tout ! Plus beau votre environnement ! Troquez vos produits d'entretien nocifs contre du vinaigre blanc, du bicarbonate, du savon noir... Aux soins pour votre petite personne. Pierre d'alun, talc... des douces naturels pour rester belle sans risque. Aquagym, marche... les activités sportives à privilégier (le ski, vous oubliez !).

Inédit : de A comme anchois à Y pour yaourt grec, plus de 1 200 aliments listés ! Un picto vous indique s'ils sont autorisés, à consommer avec modération ou à éviter. Une anti-sèche à glisser dans son sac et à dégainer au moindre doute.

Download and Read Online Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. Alix Leduc, Catherine Dupin #R1J7UYLTD2M

Lire Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin pour ebook en ligneLe petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin à lire en ligne.Online Le petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin ebook Téléchargement PDFLe petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin DocLe petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin MobipocketLe petit guide de la grossesse sans risque: Alimentation, produits ménagers, voyages, santé... Tout ce qu'il faut faire (ou éviter à tout prix) pendant la grossesse et l'allaitement. par Alix Leduc, Catherine Dupin EPub

R1J7UYLTD2MR1J7UYLTD2MR1J7UYLTD2M