

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION ET GROSSESSE

VOUS ATTENDEZ UN HEUREUX ÉVÈNEMENT

La grossesse est **le moment idéal pour revoir et rééquilibrer son alimentation**. C'est la période où il est primordial de manger mieux. Il est très important de bien s'alimenter pour éviter certains manques ou au contraire quelques excès.

Cela permet de favoriser un développement harmonieux du bébé, de vivre en pleine forme sa grossesse, d'éviter de prendre trop de poids et récupérer facilement son poids de forme et prendre de nouvelles bonnes habitudes en famille.

L'idée est de **manger deux fois mieux et non pas deux fois plus**.