

Aliments bonus femmes enceintes



WWW.JOANABFITNESS.COM/



Mes précieux conseils

Dans un premier temps, je conseil de suivre à la lettre les menus, comme vous avez pu le constater en fonction de votre trimestre vous avez le droit à des calories jokers. Pour le premier trimestre +100 calories, pour le deuxième trimestre +350 calories, pour le deuxième trimestre +350 calories et pour le troisième trimestre +450 calories.

Comme vous l'aurez compris chaque jour vous pourrez rajouter ce nombre de calories avec des aliments de votre choix. Exemple : Vous êtes au 3eme trimestre de votre grossesse, vous suivez le menu du jour parfaitement il vous reste donc +450 calories vous pouvez si vous le souhaitez vous faire un petit plaisir (un croissant par exemple) et l'ajouter à votre journée.

Puis, vous pouvez continuer de votre côté en changeant avec le pdf famille d'aliments ([lien](#)).

Dans le cas d'une grossesse gémellaire quoi qu'il arrive, vous devez ajouter une portion de féculent ou légumineuse le soir à hauteur de votre portion du midi (exemple : midi 90g de riz cuit vous devrez ajouter la moitié de votre portion du midi c'est à dire 45g le soir)

Ne sauter aucune collation vous pouvez en ajouter une avant de dormir en vous basant sur la collation du matin. A chaque collation il doit y avoir des oléagineux (amandes/fruits secs...)

Ce qui change essentiellement de d'habitude, pour ceux qui suivent les programmes depuis longtemps : vous pouvez changer l'ordre de vos repas, vous pouvez également divisé par 2 votre portion du midi de féculent et légumineuse et prendre l'autre portion le soir si besoin.

Votre nouvel indispensable : MyFitnessPal



APPLICATION À TELECHARGER

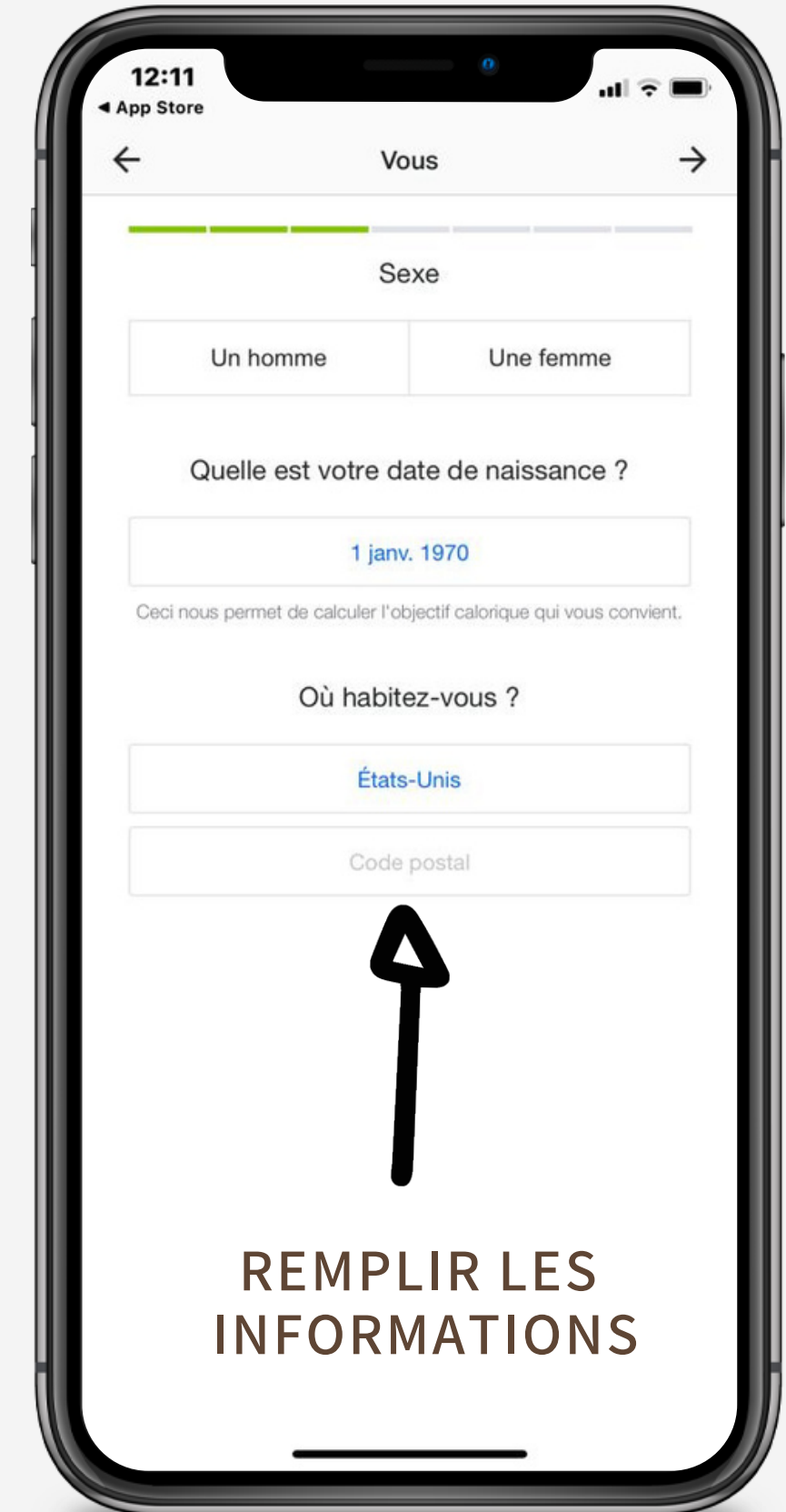
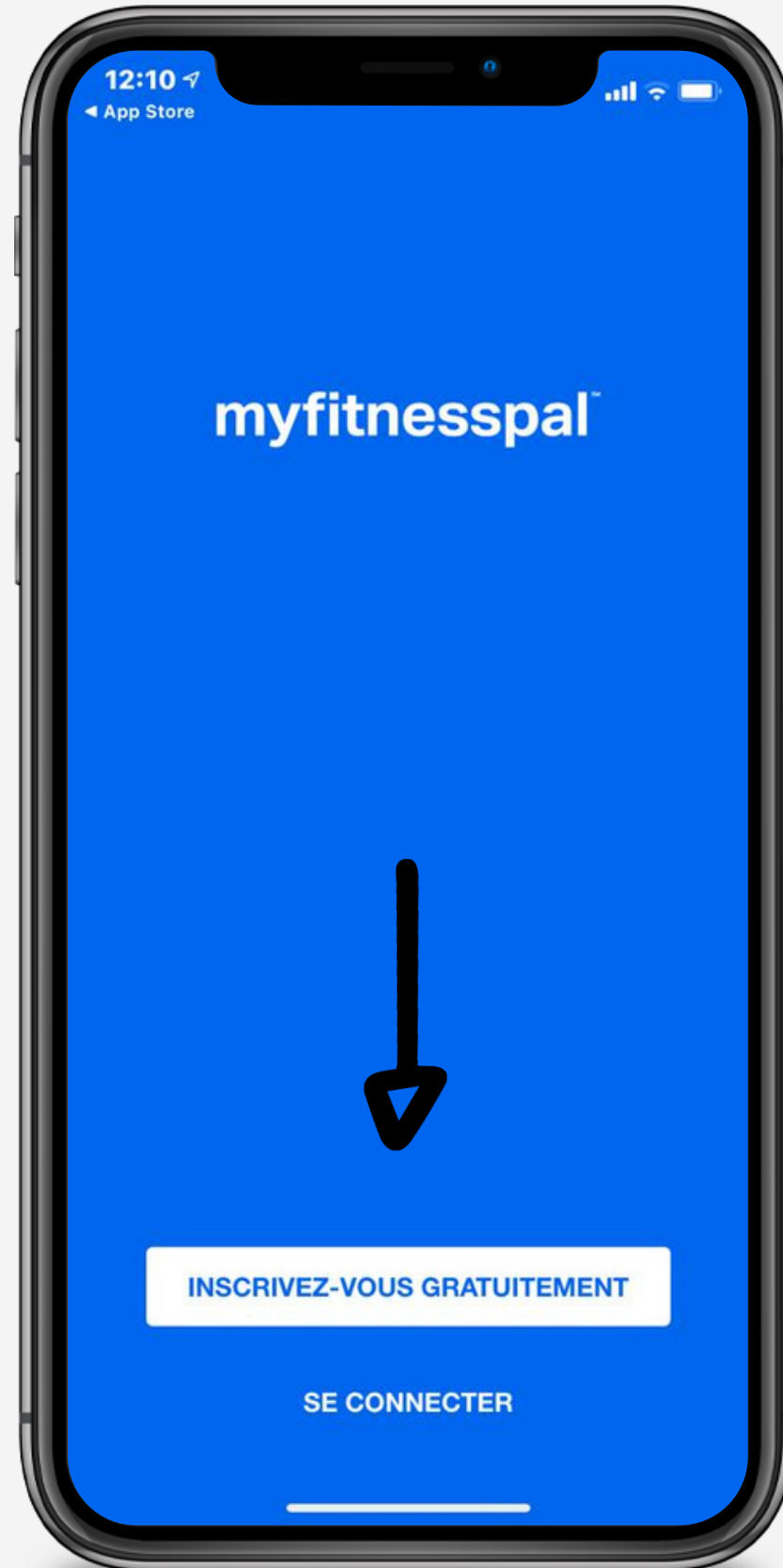
[cliquez dessus pour la télécharger](#)

Cette application va vous permettre de savoir combien de calories contient vos aliments favoris.

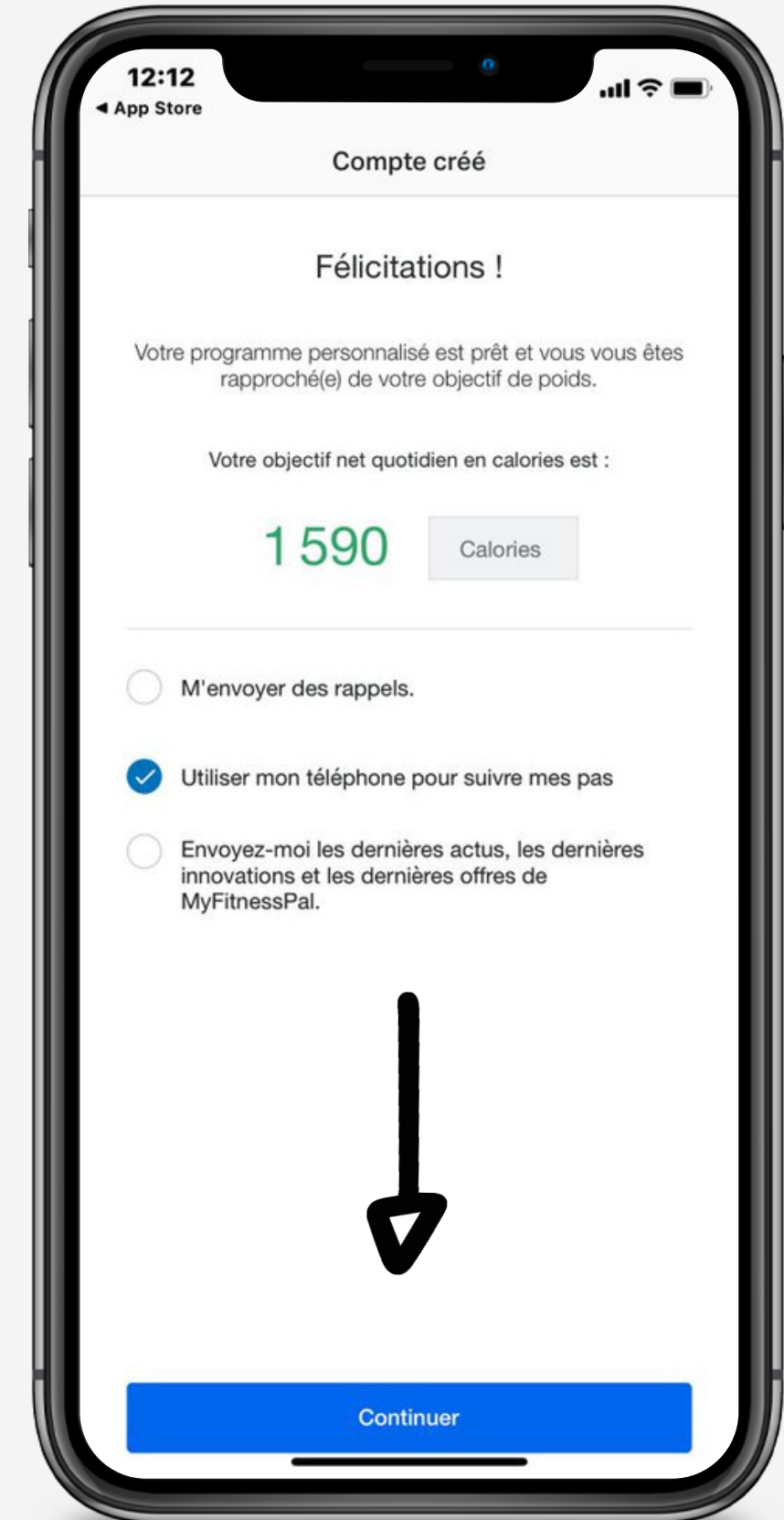
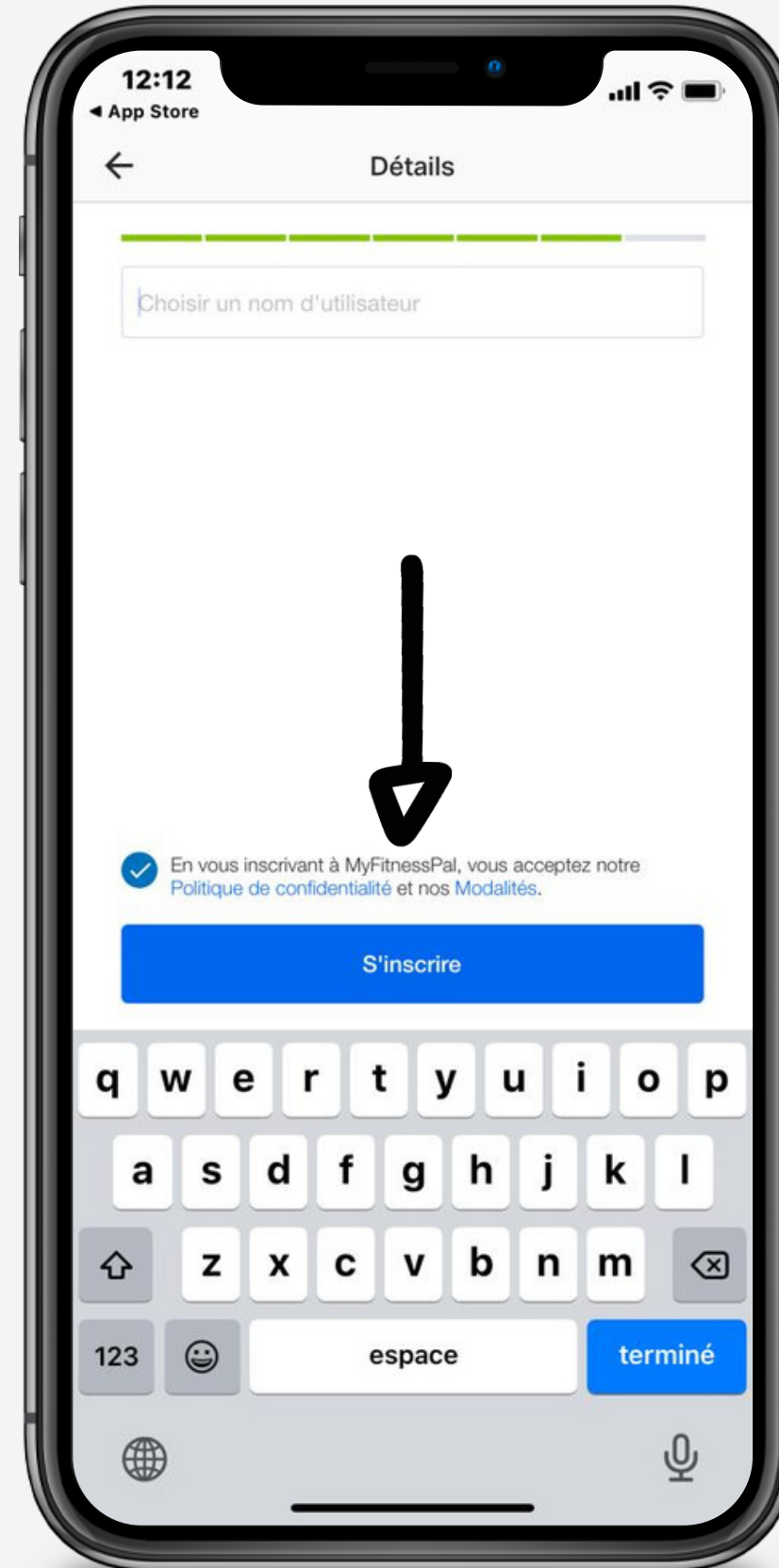
Exemple : croissant 405 calories

Pensez à votre santé sans enlever les plaisirs mais en vous privilégiant au maximum les aliments présents dans le pdf famille d'aliment comme les petits plaisirs du matin ([lien](#))

Marche à suivre

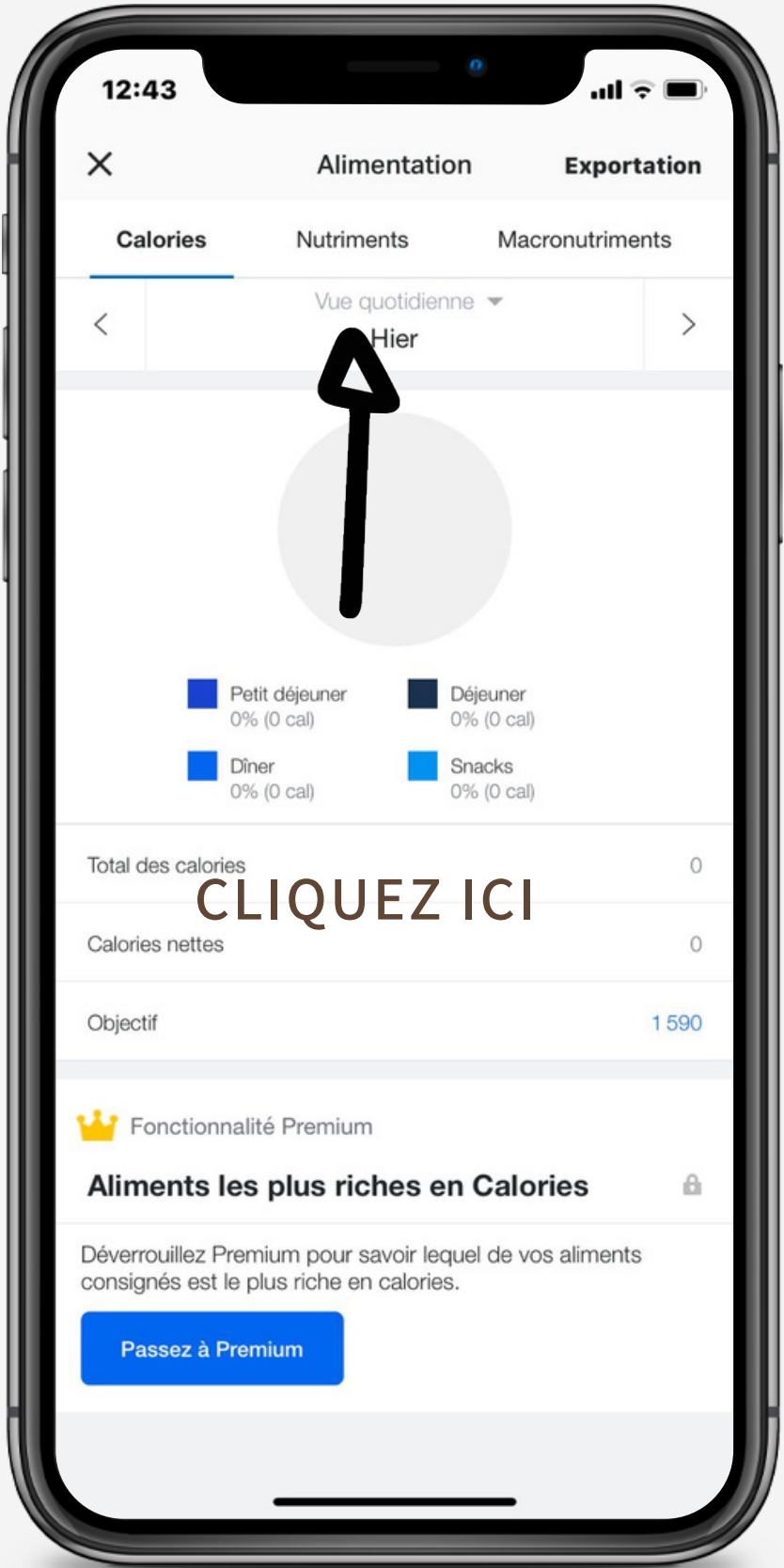


Marche à suivre



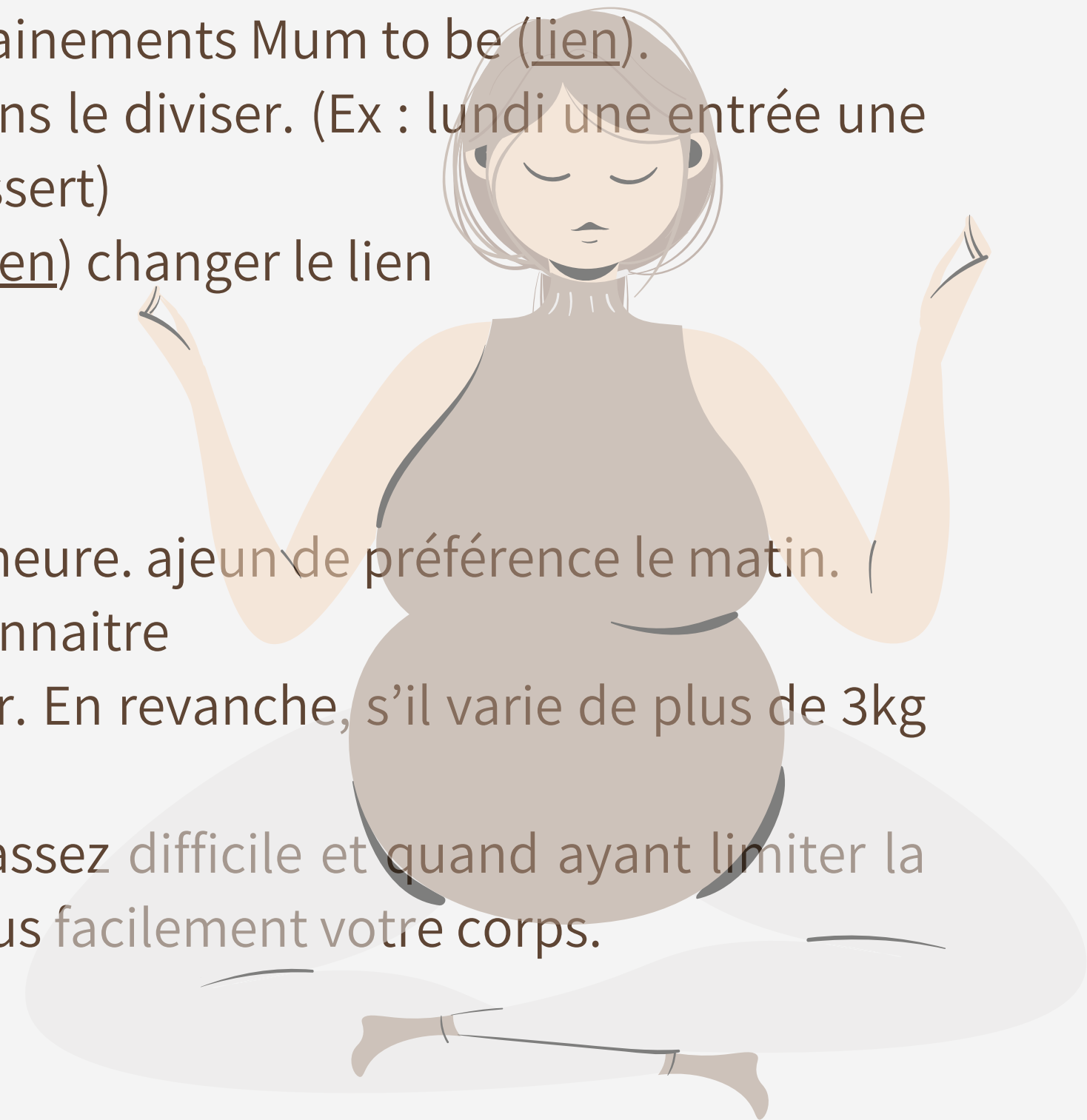
Marche à suivre

VOICI VOS QUANTITÉS À SUIVRE

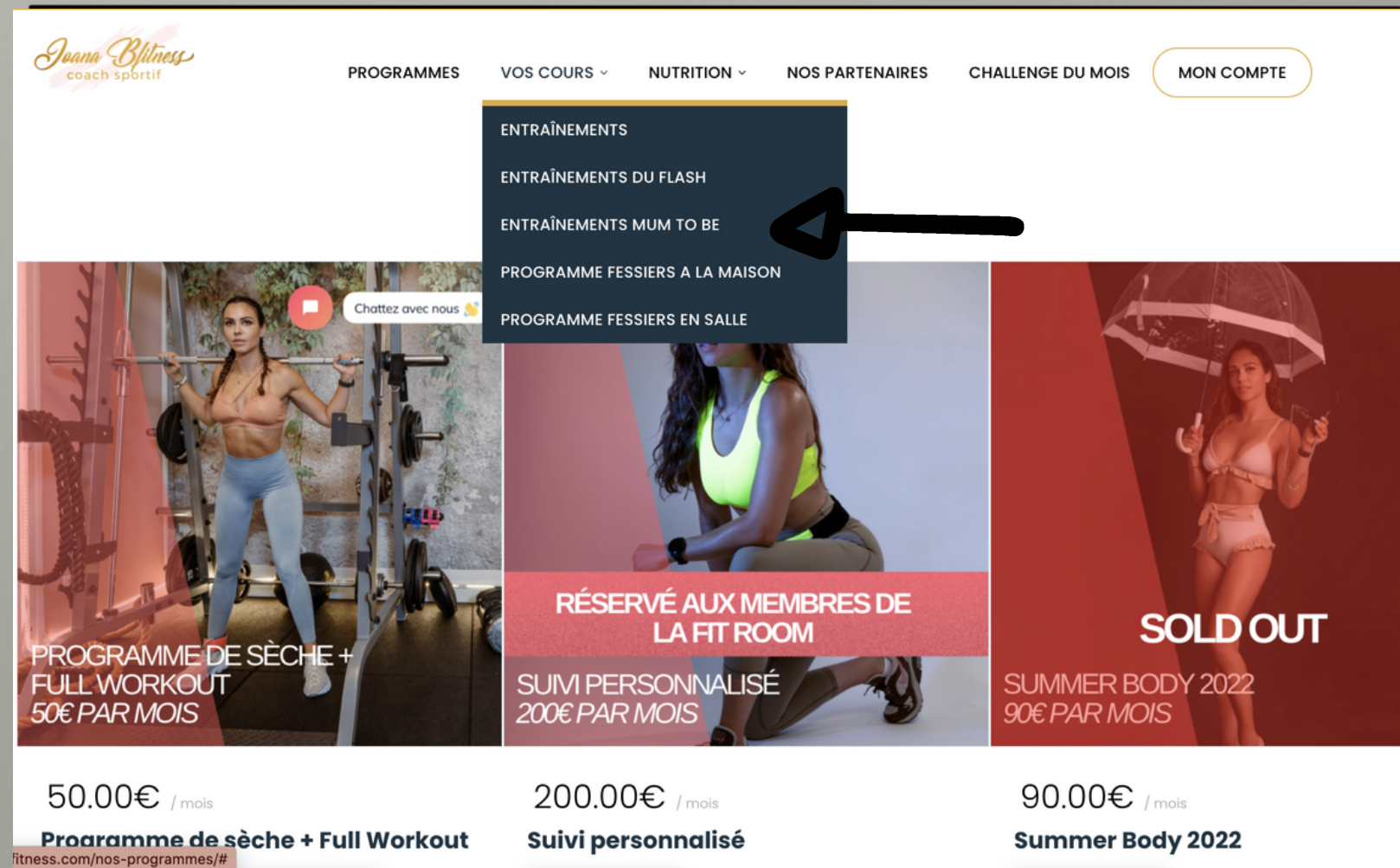


Les 10 commandements pour avoir une grossesse saine sans prendre trop de kilos tout en se faisant plaisir

- Si votre gynécologue vous l'autorise, continuez à faire vos entraînements Mum to be ([lien](#)).
- N'hésitez pas à garder votre cheat meal vous pouvez néanmoins le diviser. (Ex : lundi une entrée une entrée qui vous fait plaisir mercredi un plat et dimanche un dessert)
- Toujours garder votre PDF famille d'aliments pour s'y référer ([lien](#)) [changer le lien](#)
- Garder vos collations afin d'éviter les fringales
- Ne pas dépasser les 2 fruits par jour
- Continuer à boire beaucoup d'eau (2L d'eau par jour)
- Pesez-vous une seule fois par semaine le même jour, la même heure. a jeun de préférence le matin. (
- Prendre au sérieux l'application pour apprendre à bien vous connaître
- Le poids varie tout le temps ne pas stresser et ne pas déprimer. En revanche, s'il varie de plus de 3kg en une semaine parlez en à votre coach
- Gardez toujours en tête que le post-partum est une période assez difficile et quand ayant limiter la casse durant votre grossesse vous allez récupérer beaucoup plus facilement votre corps.



Pour les entrainements



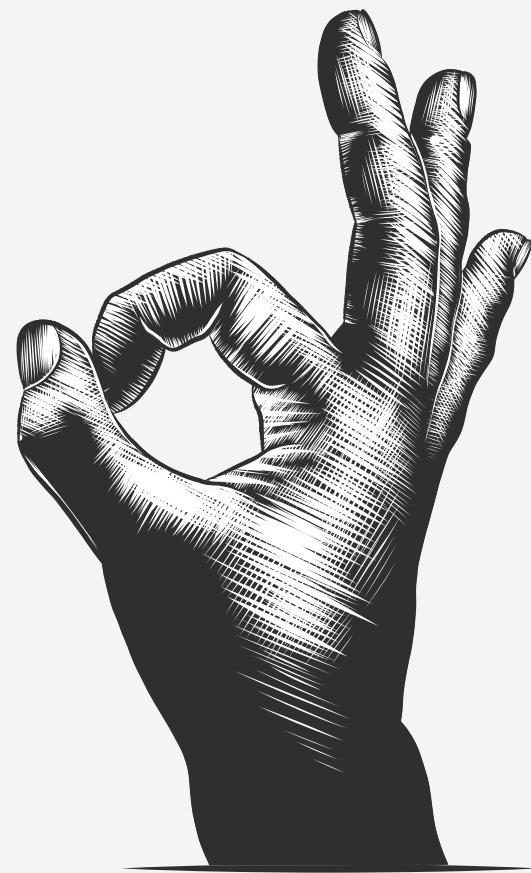
Pour vous **stabiliser**, en termes d'entraînement et non forcément évoluer en terme de performance il vous faut réaliser 2 entrainements par semaine si votre gynécologue et votre grossesse vous le permettent cela va vous aider à rester active et dans une bonne forme pour continuer à manger sainement durant ces 9 mois.

Bon courage !

Bonne chance mes futur Mums n'oubliez jamais que vous êtes des guerrières et que si vous en êtes la aujourd'hui c'est que vous souhaitez continuer à vous entretenir enceinte et ne pas vous laisser aller et de ne surtout pas effacer le joli travail fait ensemble en pré-grossesse si cela à été le cas.

Je reste toujours à votre disposition si vous avez besoin d'aide hésitez pas à me contacter sur instagram [@joanabfitness](#) ou via le groupe whastapp [Mumtobe](#)

N'hésitez pas à me taguer sur vos menus et entraînements pour que je puisse continuer à vous suivre. J'espère être à la hauteur de vos attentes et que vous vous sentirez bien dans votre corps.



Envoyez-nous vos retours

Vos avis sont appréciés

SITE WEB

www.joanabfitness.com/

YOUTUBE

[joanabfitness](https://www.youtube.com/joanabfitness)

INSTAGRAM

[@joanabfitness](https://www.instagram.com/joanabfitness)

Joana Bfitness
coach sportif

