FORM' Poussette

GUIDE PRATIQUE ET LUDIQUE DE LA REMISE EN FORME APRÈS L'ACCOUCHEMENT

AUTEUR :
Laurence DAVID

ILLUSTRATIONS : Lysiane Amargier
free.lysiane@gmail.com
FREELANCE Lysiane

Laurence David

FORM' Poussette

Guide pratique et ludique de la remise en forme après l'accouchement

© Laurence David, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-4376-2

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

MERCI À MES DOUDOUS MWENsans qui l’idée de ce livre n’aurait jamais émergé ! Merci pour votre soutien fidèle et plein d’Amour !

MERCI À LYSIANE pour ses jolies illustrations !

MAMANS, Vous venez d’accoucher et vous n’avez qu’une hâte retrouvez votre ligne d’avant grossesse.

Prendre soin de vous est essentiel pour appréhender au mieux l’arrivée de bébé et tous les bouleversements que cela implique dans votre nouvelle vie.

Mais faire garder votre petit peut s’avérer compliquer ou vous n’avez tout simplement pas envie de vous en séparer !

UNE SOLUTION, La FORM’ POUSSETTE : véritable hymne à la vie !

Ce livre est spécialement dédié aux jeunes mamans qui souhaitent renouer avec leur corps.

LA FORM'**POUSSETTE** vous permet d'adopter une routine à base d'exercices de renforcement musculaire simples à réaliser et pratiques à mettre en place en extérieur, ou chez vous, escortée de votre tout petit douillettement installé dans sa poussette.

Des exercices de cardiotraining, de musculation et de stretching **ADAPTES AU CORPS DE MAMAN** permettent de retrouver la forme et de renforcer des liens affectifs privilégiés avec votre chérubin. Votre bébé participe à vos séances de manière ludique : pleins de bisous, de câlins, et quelques sensations fortes pour lui, pendant que maman récupère sa jolie silhouette de jeune fille.

LA FORM' POUSSETTE, BIENFAITS ET AVANTAGES :

– Perte de poids engendré par la grossesse,

– Retrouvez un corps souple et tonique,

– Renforce le périnée,

– Prévention des blessures et des diverses douleurs articulaires,

– Favorise du transit qui a été mis à rude épreuve durant la grossesse,

– Accroissement du capital osseux et donc prévention de l'ostéoporose,

– Augmentation du tonus musculaire : force, volume et endurance,

– Diminution de la tension artérielle, intéressant si vous avez souffert d'hypertension durant votre grossesse,

– Amélioration de vos capacités cardiaques et pulmonaires,

– Optimisation de la circulation sanguine de par un effet de vasodilatation des vaisseaux bénéfiques à la perte de poids,

– oxygénation des cellules et du cerveau,

– Evacuation du stress,

– Favorisation du sommeil,

– Augmentation de la vitalité ainsi que de la tonicité de votre organisme dans son ensemble.

En bref, la reprise de l’activité physique vous procure un état de bien-être physique et mental global. Le sport c’est génial pour lutter contre les sensations négatives qui parfois vous submergent par manque de confiance ou lorsque le stress vous envahit !

Vous trouverez dans ce livre plusieurs exercices totalement adaptés à votre corps qui (et nous l’oublions trop souvent) a subi un sérieux traumatisme lors de l’accouchement. Du point de vue physiologique votre organisme se remet totalement de l’enfantement en 12mois !

Chaque exercice contient des variables, à ajuster selon votre forme.

Vous trouverez à la fin du livre des circuits training de différents niveaux ajusté à votre corps de nouvelle super maman !

Surtout allez-y PROGRESSIVEMENT laissez vous le temps de perdre les kilos superflus.

Auparavant je vous fais part de quelques trucs et astuces pour être bien dans vos baskets !

Le principe essentiel que vous devez adopter :

« JE M’ECOUTE, J’ECOUTE MON CORPS, JE PRENDS MON TEMPS, ET, SURTOUT, JE SUIS REGULIERE DANS MA PRATIQUE. »

Vous êtes une base de sécurité fondamentale pour votre petit doudou si vous allez bien il ira bien et l’ambiance familiale sera assurément plus douce :

ETRE MAMAN C’EST AUSSI PENSEZ À SOI pour le bien être de votre petit chéri d’Amour !

CONSEILS ET ASTUCES
pour conserver une motivation sans faille ! ! !

Le retour à la maison signe le début d'une nouvelle vie : il faut s’accoutumer, s’adapter à l’arrivée de votre tout nouveau venu dans la famille ; et se rétablir de l'accouchement.

Une situation qui n'est pas sans générer beaucoup de fatigue.

Quelques conseils et astuces pour retrouver la forme et surtout la conserver !

• LA RECUPERATION

Elle est TRES IMPORTANTE, même essentielle pour démarrer du bon pied !D’abord laisser son corps se reposer au moins 12 semaines, et faire avec sérieux sa rééducation périnéale, afin être d’attaque pour mincir et échapper à tout risque de fuite urinaire ou de prolapsus.

Pendant cette période de récupération : ALLAITEZ ! L’allaitement peut effectivement vous aider dans votre perte de poids. C’est aussi la plus belle façon de renforcer le système immunitaire de votre bébé. Attention toutefois ce n’est pas parce que vous allaitez qu’il faut manger n’importe quoi, au contraire !

Perdre le poids pris durant la grossesse vous permettra d’éliminer le risque de surpoids ou d’obésité 10 ou 20 ans plus tard dans votre vie.

Ayez conscience que votre corps s’est transformé en neuf mois, il est donc nécessaire de se laisser le temps de perdre du poids : SOYEZ PATIENTE ! Vous vous affinerez sereinement, sainement et durablement. Et surtout, surtout vous éviterez le fameux effet « yoyo » responsable des kilos superflus qui s’installent sur la longueur !

• AUTORISATION MEDICALE

Dès que vous avez le feu vert de votre médecin, gynécologue ou de votre sage-femme : VOUS POUVEZ DEMARRER VOTRE REMISE EN FORME.

Soyez sérieuse concernant l’avis du corps médical, vous bannirez alors bien des désagréments physiques et physiologiques par la suite. Et a fortiori des soucis avec bébé ! En effet, votre enfant est une véritable éponge émotionnelle, quand

maman ne se sent pas bien la plupart du temps bébé ne va également pas bien ! N’oubliez pas que physiologie et psychologie sont intimement liées : si vous avez une attitude physique positive cela impliquera un mental positif et vice versa !

N’hésitez pas à vous faire suivre, le temps de votre remise en forme par votre médecin, diététicien, naturopathe, gynécologue ou votre coach sportif spécialisé.

• **FAITES VOUS ACCOMPAGNER**

Pour rester motivée, faites-vous accompagner :

– d’une amie jeune maman : c’est tellement rassurant d’échanger sur son expérience avec une personne qui vit la même chose que vous !

– de papa: c’est un moyen de partager « autre chose » que les couches culottes, les biberons et les insomnies, une façon de sortir de la routine.

– les grands parents, les oncles, les tantes, les frères et sœurs peuvent aussi se joindre à vous !

Bref n’ayez pas de scrupules à solliciter votre entourage : c’est tellement plus motivant et joyeux d’être à plusieurs pour bouger avec bébé ! Une solution pour éviter l’enfermement auquel sont confrontées de nombreuses femmes (surtout durant une période de baby blues).

Encore un bienfait précieux de l’activité sportive : le lien social.

• **DORMEZ AU RYTHME DE VOTRE ENFANT** (DANS LA MESURE DU POSSIBLE)

Bébé vous convie fréquemment la nuit à son chevet, le manque de sommeil peut freiner votre motivation, l’envie de faire le nécessaire pour perdre du poids. Lorsque vous êtes épuisée vous prenez moins soin de vous. Vous êtes alors susceptible de ne pas choisir des aliments sains et de préférer les plats préparés, les fast food, ou le sucre (véritable addiction) pour compenser votre fatigue physique, mentale et émotionnelle.