



@NOSOUSTITISPORTES

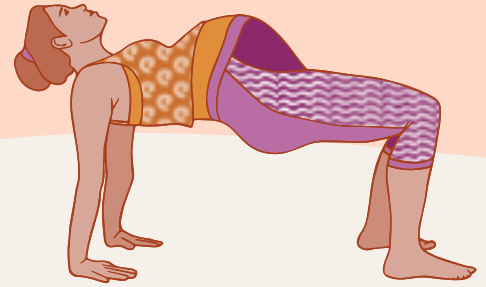
Nos Ouistitis Portés X Gabri.Elles Coaching



@GABRI.ELLES.COACHING

# 6 TIPS POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE REUSSIE

*Spécial femmes enceintes*



## L'HYDRATATION EST LA CLÉ

Il est important de ne pas attendre d'avoir soif pour boire ! D'autant plus lorsque tu pratiques une activité physique !

## GERER L'INTENSITÉ :

En endurance trouve l'intensité où tu peux continuer de parler avec des phrases courtes. Si tu peux encore chanter tu peux encore augmenter un peu l'intensité de l'exercice !

## MANGER AVANT LA SÉANCE

Oui, mais quand ? Il est recommandé de manger avant et après la séance, il faut cependant une fenêtre de digestion d'environ 1h avant le début de ta séance !

## NON AUX COURBATURES !

Une séance efficace n'est pas synonyme de courbatures ! Surtout si tu as des escaliers à monter le lendemain !

## UNE TENUE ADAPTÉE TU AURAS :

Être à l'aise est super important surtout dans ses vêtements et ses baskets ! Une tenue souple et adaptée au ventre de grossesse est importante.

## ÊTRE ACCOMPAGNÉE

Si tu te sens perdue va voir un professionnel pour t'aider à prendre de bonnes habitudes, que ça soit un professionnel du sport ou de l'alimentation ! C'est pro sauront adapter la pratique en fonction de l'avancée de ta grossesse également

**BONUS**

Tips bonus : trouve une activité qui te fait plaisir !!  
Rire, se retrouver et passer un bon moment  
t'aidera à continuer l'activité au fil des semaines

