



# Isabelle Agassis

✉ isabelle.agassis@gmail.com

🌐 isabelleagassis.com

## PROGRAMME "Grossesse"

Votre expérience

”

*Soyez plus fort que vos excuses et osez le programme !*



### POUR QUI ?

- Vous êtes enceinte ou vous prévoyez de tomber enceinte ?



### POURQUOI ?

- Vous souhaitez faire les bons choix nutritionnels dès le début ?
- Vous êtes consciente de l'importance de ne manquer de rien pour vous et votre bébé durant cette période ?
- Vous aimeriez connaître les compléments nutritionnels efficaces ?



### QU'EST CE QUE CELA VOUS APPORTE ?

A la fin de ce programme, vous serez en super forme en vue d'un accouchement optimal, vous aurez comblé vos carences et vous aurez consommé des aliments riches en nutriments indispensables au bon développement de votre bébé. Vous aurez donné à votre corps un équilibre optimal pour vivre ces 9 mois le plus sereinement possible. Vous saurez gérer les désagréments de votre grossesse et à quoi il faut faire attention. Vous pourrez continuer à appliquer ces conseils aussi après votre accouchement.



### RETROUVEZ-MOI !

- Radio LFM "Santé vous bien"
- Blog : [www.quitteteskilos.com](http://www.quitteteskilos.com)
- Emission TV "France 3"
- Magazines spécialisés
- Journal local "24 H"



+41 79 408 97 06  
 isabelle.agassis@gmail.com  
 www.isabelleagassis.com  
 Lausanne - Yverdon - Estavayer



### TARIF

1500.-, soit 8 consultations - 1 fois /mois





## PROGRAMME "Grossesse "



Votre expérience



### VOTRE PROGRAMME EN 5 PHASES : DU 1ER JOUR AU DERNIER JOUR DE VOTRE GROSSESSE

#### 1er MOIS

- Comment pallier aux nausées et vomissements, à la fatigue du premier trimestre, à la déprime, à l'insomnie et aux crampes, aux vergetures (...)
- Quel petit déjeuner, repas de midi et du soir à mettre en place

#### 3ème -> 7ème MOIS

- Construction de votre enfant : Importance des acides gras pour soi et son futur bébé, lesquels manger ?
- Nourriture de la future mère, quels aliments privilégier afin de faire le plein de nutriments pour soi et son bébé → proposition de menus et recettes
- L'index glycémique : comment éviter le surpoids et le diabète gestationne
- Votre santé digestive : l'importance de l'apport en fibres
- La densité nutritionnelle des aliments : faire le plein de vitamines et d'antioxydants

#### BILAN SANTE

- prise de poids
- mensurations

#### 2ème MOIS

- Risque de fausse couche : les bons réflexes nutritionnels !
- L'équilibre acido-basique : renforcer vos os et ceux de votre bébé !

#### 8ème -> 9ème MOIS

- La grossesse et ses désagréments : rétention d'eau, constipation, crampes...
- Quels compléments alimentaires prendre : notamment les probiotiques à apporter en plus en vue d'un accouchement optimal.

