

# Sophie Martin



Je suis une jeune maman qui est en congé de maternité. Je ne me sens pas bien dans mon corps, donc je voudrais perdre du poids après l'accouchement. Le problème est que je n'ai pas beaucoup de temps pour préparer mes repas et faire de l'exercice. Aussi, j'allaite ma fille, alors l'alimentation riche est nécessaire pour moi.

Ne vous limitez pas, il est important d'avoir une alimentation équilibrée. Il faut avoir suffisamment de minéraux et de vitamines pour allaiter.

N'oubliez pas d'acheter principalement des aliments sains. Si vous avez des aliments malsains à proximité, il vous sera plus difficile de manger sainement.

Vous devez boire beaucoup d'eau, mais évitez l'alcool, la caféine et les boissons qui contiennent beaucoup de sucre.

Vous n'êtes pas obligé d'aller à la salle de sport 3 fois par semaine, mais une marche rapide avec une poussette est idéale pour perdre du poids, mais s'il y a une charge physique plus grande, il est bon d'allaiter jusqu'à 1h30 après l'exercice.

Vous avez besoin de te reposer de temps en temps.

# LE MENU

## Lundi

Le petit déjeuner: Le pain avec de la confiture, le thé

Activité: La promenade avec une poussette

Le déjeuner: Les pâtes à la sauce tomate

Activité: Nettoyer à la maison

Le dîner: Le pain avec du fromage



## Mardi

Le petit déjeuner: Des flocons d'avoine avec du yaourt et la pomme

Le déjeuner: Le pain de viande aux pommes de terre

Activité: Se reposer et écouter de la musique

Le dîner: Le salade

## Mercredi

Le petit déjeuner: le pain avec du fromage, les tomates

Activité: Faire de l'exercice avec un enfant

Le déjeuner: Les pâtes aux épinards et aux œufs

Le dîner: Le pain avec du jambon



## Jeudi

Le petit déjeuner: Le yaourt avec le musli

Le déjeuner: La salade de pâtes aux légumes

Activité: Partir en excursion en forêt avec un enfant dans un porte-bébé

Le dîner: Le porridge

## Vendredi

Le petit déjeuner: le rouleau avec du beurre et du miel

Activité: Faire du shopping

Le déjeuner: Le rissoto

Activité: Faire de l'exercice avec un enfant

Le dîner: Le pain avec du fromage, les vegetables



## Samedi

Le petit déjeuner: Des flocons d'avoine avec du yaourt et de la banana

Activité: Faire l'aspirateur à la maison, nettoyer

Le déjeuner: Les pâtes avec du fromage

Activité: Faire de l'exercice avec un enfant

Le dîner: Le pain et les vegetables



## Dimanche

Le petit déjeuner: Le quiche,

Activité: Préparer le déjeuner

Le déjeuner: Le riz à la viande et à la citrouille

Activité: Faire une promenade en famille

Le dîner: Les pâtes

