

femini**bio**

Scienze / Benessere / Cultura / Salute & Bellezza

DEEPAK
CHOPRA
INTERVISTA
ESCLUSIVA

BIO ET LOCAL
INCHIESTA CHE CI TROVA!

SVILUPPO PERSONALE
TORNARE UOMO-LEONE

#22 / AGO 2014

SPECIAL
MILIEU
ETHIQUE

50
L'ESSENCE
& ACCESSOIRES
RECHERCHÉS

PRÉVENIR LES PETITS MAUX DE LA GROSSESSE NATURELLEMENT



PENDANT LA BIENHEUREUSE GROSSESSE, NOUS SOUFRONS DE "PETITS" DÉSAGRÉMENTS : NAUSÉES, MAL DE DOS, JAMBES LOURDES... MAIS PAS DE PANIQUE, VOICI DES EXERCICES DE RESPIRATION ET DE POSTURES POUR SE SENTIR BIEN MIEUX.

La grossesse, si elle est un grand moment de bonheur, est également un moment où l'on fait connaissance avec ce qu'il est commun d'appeler les "petits maux" de la grossesse, j'ai nommé : les nausées, les jambes lourdes, le mal de dos

et les reflux gastriques ! Des "petits maux"... pour celui qui n'a jamais eu à les subir pendant des mois !

La bonne nouvelle c'est que ces désagréments, plus ou moins pénibles et présents selon les femmes, sont souvent liés à un problème de posture et ne sont donc pas