

CLIPPINGSTAR.COM Ebook and Manual Reference

QUELLE ALIMENTATION POUR LA FEMME ENCEINTE EBOOKS 2019



Author: Cédric Menard

Release Date: Expected @@expectedReleaseDate@@

Comment se présente cet ouvrage ?

1-

Nous commencerons par une enquête alimentaire.

2-

Cette enquête alimentaire sous la forme de questionnaires, sera partagée en trois tableaux à points : le premier concernera votre petit-déjeuner, le deuxième votre déjeuner, le dernier vous interrogera sur votre dîner. Bien entendu, celle-ci est spécifiquement étudiée, afin de me permettre de vous fournir un avis critique et constructif sur vos habitudes alimentaires en rapport avec votre période de grossesse.

3-

En fonction des points obtenus au sein de chaque repas, je vous proposerai un avis nutritionnel constructif et critique, en relation avec vos habitudes alimentaires actuelles.

4-

Notre premier travail aura donc pour but de vous permettre de prendre conscience de vos erreurs alimentaires, suivi d'une correction de celles-ci.

5-

Je vous présenterai chaque famille alimentaire.

6-

Il s'agira de vous familiariser avec toutes les familles alimentaires, de vous permettre de bien appréhender l'importance de chacune d'elles, afin de mieux gérer sur le plan nutritionnel votre grossesse en cours.

7-

De nombreux conseils hygiéno-diététiques vous seront proposés, vous aidant ensuite à faire les meilleurs choix.

8-

Place à la pratique !

9-

Ce troisième chapitre concernera la diététique pure.

10-

En effet, dans la première partie de ce chapitre, je vous proposerai l'élaboration de six jours de menus très détaillés concernant vos petits-déjeuners, déjeuners, goûters et dîners. Cette partie ayant pour but l'apprentissage de vos nouvelles habitudes alimentaires parfaitement adaptées à votre grossesse.

11-

Dans la deuxième partie, je vous proposerai quinze jours de menus également parfaitement adaptés à votre grossesse. Ces quinze jours de menus viendront illustrer et clore votre apprentissage nutritionnel.

12-

Les bilans diététiques hebdomadaires.

13-

A la fin de chaque semaine, je vous proposerai une nouvelle enquête alimentaire à points.

14-

En fonction des points hebdomadaires obtenus, une synthèse critique et constructive vous sera alors soumise : elle sera mauvaise, moyenne, bonne ou elle sera excellente.

15-

Cette synthèse hebdomadaire vous aidera à progresser efficacement et intelligemment dans votre apprentissage

