

E-BOOK

PROGRAMME SPECIAL DEBUT  
DE GROSSESSE



SONIA BAUTISTA

# PROGRAMME COMPLET POUR UNE GROSSESSE HARMONIEUSE

## SOMMAIRE

INTRODUCTION

A PROPOS



PARTIE 1 : LA NUTRITION ET LES  
RECETTES SPECIAL GROSSESSE

PARTIE 2 : LE YOGA PRENATAL

PARTIE 3 : LA RELAXATION POUR  
MAMAN ZEN

# INTRODUCTION

TRANSFORMER LA GROSSESSE EN UN PARCOURS PAISIBLE  
ET ÉQUILIBRÉ, C'EST POSSIBLE !

La **grossesse** est une étape intense et bouleversante pour une femme : la croissance du bébé qui entraîne les nausées du début, les “envies” pendant des mois, les sautes d’humeur, le dos douloureux... Tout cela épuise aussi bien physiquement que mentalement.





De plus, le quotidien pendant ces 9 mois peut être une **source de stress** ! Entre les conseils bienveillants (mais pas toujours adaptés) de votre entourage, les vidéos d'influenceuses épanouies, les interdictions médicales, les articles des magazines... Vous pouvez trouver des recommandations contradictoires.

C'est pourquoi je vous propose ici des **conseils alimentaires adaptés**, des menus équilibrés, des séances de yoga prénatal sécurisé et des exercices de relaxation pour favoriser **votre bien-être** tout au long de votre parcours de grossesse.



## A PROPOS

Diététicienne-nutritionniste,  
coach sportif, spécialisée  
dans la femme enceinte et allaitante,

Trop souvent de jeunes mamans viennent me voir à la fin de leur grossesse en culpabilisant de la moindre bouchée non autorisée, stressée d'avoir peut-être mis leur enfant en danger... La première grossesse est souvent vécue comme un parcours du combattant.

Vous trouverez dans cet E-Book des conseils et des astuces pour passer une grossesse sereine et au meilleur de votre forme

A TRÈS BIENTÔT !





Sonia BAUTISTA  
Diététicienne nutritionniste  
Educateur sportif

Au cabinet au Centre médical du  
Fiumorbo - Migliacciaru 20243 Prunelli  
di Fiumorbo  
et en ligne.

06 24 27 93 14 - [soniabdiet@gmail.com](mailto:soniabdiet@gmail.com)  
[site internet : soniabdiet.fr](http://soniabdiet.fr)

N° Adeli : 2B9500566

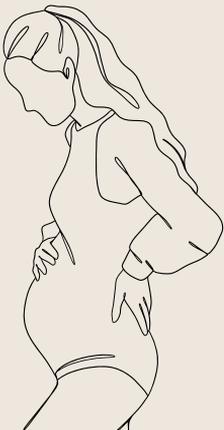


# PARTIE 1

## LA NUTRITION ET LES RECETTES SPÉCIAL GROSSESSE

ON COMMENCE PAR QUELQUES  
CONSEILS ALIMENTAIRES ADAPTÉS À  
CHAQUE TRIMESTRE DE VOTRE  
GROSSESSE

MANGER SAINEMENT, À VOTRE  
FAIM, AVEC DES MENUS  
BÉNÉFIQUES POUR VOUS ET  
VOTRE BÉBÉ N'EST PLUS UN  
CASSE-TÊTE



“À partir de maintenant, tu vas manger pour deux !  
“Non, vous ne pourrez pas manger ça !”  
“Attention à la prise de poids !”....

Toutes ces phrases, vous les avez déjà entendues et elles sont pleines de bons conseils et de **bonnes intentions**. Mais difficile de s’y retrouver : entre les aliments déconseillés ou interdits, les envies soudaines, les nausées incontrôlables, les fringales...

Votre futur bébé en fait voir des vertes et des pas mûres à votre estomac.

Il y a de quoi s'arracher les cheveux pour cocher toutes les cases : manger sain, équilibré, pour deux mais sans doubler les portions, tout en **contrôlant son poids**... Sans prise de risques ni prise de tête !

Tout cela est possible : voici quelques conseils alimentaires spécifiques, des menus pour vos besoins nutritionnels et des **recettes saines** pour une grossesse énergique.



N'OUBLIEZ PAS QUE CHAQUE FEMME ENCEINTE EST UNIQUE, IL EST IMPORTANT D'ADAPTER CES RECOMMANDATIONS EN FONCTION DE VOS BESOINS.

# PREMIER TRIMESTRE (SEMAINES 1 À 12) : LES FONDATIONS NUTRITIONNELLES

VOILÀ QUELQUES INDICATIONS POUR BIEN  
COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION  
DES TROIS PREMIERS MOIS

- Acide folique :

Tournez-vous en priorité vers les **aliments riches en acide folique**, comme les épinards, les lentilles, les agrumes et les céréales enrichies. Les compléments alimentaires (gélules, poudre...) peuvent aussi être utiles.

- Hydratation :

**Buvez beaucoup** d'eau tout au long de la journée pour soutenir le développement du placenta et du liquide amniotique.

- Protéines maigres :

Privilégiez des sources de protéines maigres comme le poulet, le poisson, les œufs et les légumineuses pour le **bon développement cellulaire** du bébé.



TOUTES CES  
RECOMMANDATIONS  
NE REMPLACENT PAS  
UN AVIS MÉDICAL !



### Petit-déjeuner :

- Smoothie aux fruits rouges avec yaourt grec et graines de chia
- Toast complet avec avocat et œuf poché

### Déjeuner :

- Salade de quinoa aux légumes verts, pois chiches, et vinaigrette au citron
- Pomme et quelques noix

### Dîner :

- Saumon grillé avec patate douce au four
- Brocoli vapeur avec une sauce à la moutarde

N'oubliez pas de rester  
hydratée tout au long  
de la journée !

## LE SECOND TRIMESTRE (SEMAINES 13 À 26) : LA CROISSANCE ACTIVE

*MAINTENANT, IL S'AGIT DE LES RENFORCER LES BASES  
DE L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ*

- **Calcium et Vitamine D** :  
Essentiels pour le développement osseux du bébé, les d'aliments riches en calcium sont les produits laitiers ou les poissons gras (maquereaux, sardines...)
- **Fer** : Indispensables pour prévenir l'anémie, le fer se trouve dans des aliments comme les épinards, les lentilles, la viande rouge maigre.
- **Fruits et légumes colorés** :  
Une variété de fruits et légumes sont une bonne source de nutriments essentiels et d'antioxydants.



N'oubliez pas de rester hydratée tout au long de la journée en buvant beaucoup d'eau !

DES EXEMPLES  
DE RECETTES :



### Petit-déjeuner :

Porridge d'avoine aux fruits secs et noix

Yaourt nature avec des baies fraîches (myrtilles, cassis, framboises, mûres...)

### Déjeuner :

Wrap de poulet grillé avec avocat, tomate et laitue

Salade de fruits frais

### Dîner :

Lasagnes aux épinards et ricotta

Salade de roquette avec vinaigrette balsamique

## TROISIÈME TRIMESTRE (SEMAINES 27 À 40) : LA PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

*BÉBÉ VA BIENTÔT ARRIVER ! CONTINUEZ À LUI APPORTER DES ALIMENTS ESSENTIELS TOUT EN CHOUCROUTANT VOTRE PROPRE ORGANISME*

- **1 - Fibres** : Continuez à consommer des fibres, des fruits et des légumes frais pour éviter la constipation.
- **2 - Oméga-3** : Pour un bon développement du cerveau du bébé, rajoutez des sources d'oméga-3 comme le saumon, les noix et les graines de lin.
- **3 - Collations nutritives** : Prenez votre goûter ! Les collations maintiennent un bon niveau d'énergie entre les repas.



**ASTUCE !**

**AUGMENTEZ LA FRÉQUENCE DE VOS REPAS (MAIS LÉGER !) POUR SOULAGER VOTRE ESTOMAC MALMENÉ**

N'OUBLIEZ PAS DE RESTER HYDRATÉE TOUT  
AU LONG DE LA JOURNÉE EN BUVANT  
BEAUCOUP D'EAU !

DES EXEMPLES  
DE RECETTES :

### Petit-déjeuner :

- Omelette aux légumes avec du pain complet
- Smoothie protéiné aux épinards et banane (si, si, le mélange est très bon !)

### Déjeuner :

- Salade de poulet César avec des œufs durs et du parmesan
- Yaourt grec nature avec des morceaux de melon frais

### Dîner :

- Poisson cuit au four avec du quinoa aux légumes.
- Légumes rôtis (carottes, poivrons, courgettes, courge...)



# Les recettes saines et équilibrées

*N'OUBLIEZ PAS QUE CES MENUS DOIVENT ÊTRE ADAPTÉS À VOS BESOINS ET À VOTRE GOÛT !*

## Smoothie Vert Vitalité :

- Ingrédients :

épinards frais, banane, kiwi, yaourt grec, lait d'amande

- Instructions :

Mélangez tous les ingrédients au mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse

## Omelette aux Légumes et Avocat :

- Ingrédients :

œufs, épinards, tomates, champignons, avocat.

- Instructions :

Battez les œufs, ajoutez les légumes coupés en dés et faites cuire dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive ou de tournesol. Servez avec des tranches d'avocat

## Wrap de Poulet et Légumes :

- Ingrédients :

tortilla de blé entier, poulet grillé, laitue, tomate, avocat.

- Instructions :

Remplissez la tortilla avec les ingrédients et roulez le tout. Accompagnez d'une salade fraîche.



## CES MENUS VONT AIDER AU BON DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ À CHAQUE TRIMESTRE

### Lasagnes aux Épinards et Ricotta :

- **Ingrédients** : pâtes à lasagne, épinards, ricotta, sauce tomate, fromage râpé type gruyère ou Parmesan.
- **Instructions** : Alternez les couches d'épinards et de ricotta entre les pâtes, couvrez de sauce tomate et de fromage, puis faites cuire 30 min au four à 180°.

### Salade de Quinoa aux Fruits de Mer :

- **Ingrédients** : quinoa, crevettes ou saumon grillé, avocat, tomates cerises.
- **Instructions** : Cuisez le quinoa selon les instructions sur le paquet, mélangez avec les fruits de mer et les légumes coupés en morceaux, et ajoutez une vinaigrette légère (par exemple : huile de Colza ou de Sésame, citron, aneth...).

### Filet de Poulet aux Herbes et Légumes Rôtis :

- **Ingrédients** : filet de poulet, pommes de terre, carottes, courgettes.
- **Instructions** : Assaisonnez le filet de poulet avec des herbes, faites le rôtir dans une poêle avec un filet d'huile (olive ou tournesol) avec les légumes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## Partie 2 : Le Yoga Prénatal Doux : la respiration

*POUR LE BIEN-ÊTRE DE LA FUTURE  
MAMAN, LA RESPIRATION PROFONDE  
EST APAISANTE ET DIMINUE L'ANXIÉTÉ.*



### Respiration abdominale :

- Asseyez-vous confortablement sur un coussin.
- Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine.
- Inspirez profondément par le nez, sentez votre abdomen se gonfler.
- Soufflez lentement par la bouche, en relâchant doucement l'air.

### Respiration Alternée :

- Asseyez-vous confortablement.
- Bloquez la narine droite avec le pouce de votre main droite, inspirez lentement par la narine gauche.
- Bloquez la narine gauche avec l'annulaire, et soufflez par la narine droite.
- Recommencez, en alternant les côtés.

CES SÉANCES DE YOGA SONT  
ADAPTÉES : ELLES PEUVENT  
SE PRATIQUER TOUT AU LONG  
DE VOTRE GROSSESSE



### Respiration thoracique (6 minutes) :

- Asseyez-vous confortablement sur un coussin.
- Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine.
- Inspirez profondément par le nez, sentez vos côtes se gonfler.
- Soufflez lentement par la bouche, en relâchant les tensions.

# Le Yoga Prénatal Doux : Renforcement du Dos et des Hanches



*CES EXERCICES RENFORCENT  
LES MUSCLES DU DOS ET  
SOULAGENT LES DOULEURS  
DORSALES*

## Position de l'Enfant et dos creux :

Assise sur les talons, les genoux écartés pour plus de place pour le ventre, penchez-vous doucement vers l'avant, et posez les mains sur le sol le plus loin possible des fesses.

Mettez-vous à 4 pattes sans bouger les bras et reculez les fessiers pour faire le dos creux. Inspirez, et profitez de cette inspiration pour serrer le périnée en imaginant remonter une fermeture éclair.

Faire plusieurs respirations dans cette position.

Revenez ensuite en position de l'Enfant (assise sur les talons, les mains posées loin devant vous), en poussant les fesses vers l'arrière, et en écartant les genoux si votre Bidou prend toute la place.

**VOIR  
LA VIDEO**

## DOS ROND :

Toujours dans la position de l'Enfant, remontez dos rond en tirant sur les fesses, le coccyx et le périnée.

Mettez le poids du corps en arrière pour soulager vos poignets. Pensez à éloigner vos mains des épaules et du bassin.

Inspirez et serrez le périnée en remontant votre fermeture Éclair imaginaire.

Faire plusieurs respirations dans cette position tant que c'est confortable.



VOIR  
LA VIDEO



## DOS PLAT :

Toujours en partant de la position de l'Enfant, remontez dos creux, tirez sur le périnée pour revenir dos plat.

Faire plusieurs respirations dans cette position.

Revenez en position de l'Enfant, en poussant les fessiers vers l'arrière, en écartant les genoux si nécessaire.

# Le Yoga Prénatal Doux : la Préparation à l'Accouchement

*CES POSTURES VONT VOUS AIDER À TRAVAILLER L'OUVERTURE DES HANCHES, RENFORCER VOTRE PLANCHER PELVIEN, AVEC DES TECHNIQUES DE RESPIRATION*



Allongée sur le dos, montez une jambe vers le ventre puis l'autre et les placer sur une chaise ou sur un gros ballon.

Pieds l'un contre l'autre, ouvrez les hanches vers l'extérieur en posture de grenouille.

Faites rouler les hanches d'avant en arrière.

Relaxez-vous en posant les jambes sur le ballon ou la chaise.

**ATTENTION  
A NE PAS  
CAMBRER !**

**VOIR  
LA VIDEO**

### Pour travailler votre périnée :

Assise sur un coussin de maternité, (ou deux grands oreillers souples) dos droit, mains sur les genoux, inspirez, serrez le périnée puis expirez en remontant une fermeture Éclair imaginaire.

### Pour calmer les contractions :

Assise sur un ballon, contre le mur, dos droit, bouchez une narine : on serre le périnée, on souffle en remontant une fermeture Éclair imaginaire.

Gardez la narine bouchée puis inspirez longuement en ouvrant l'autre narine.

Pareil en bouchant l'autre narine.

Enfin, ouvrez les deux narines, serrez le périnée, soufflez en remontant la fermeture Éclair.



# Bonus : Yoga pour Soulager l'Inconfort

*CES POSTURES SOULAGENT LES  
DOULEURS LIÉES AU POIDS DU VENTRE*

Allongée sur le dos, jambes pliées,  
pieds à plat.

Ramenez  
un genou vers vous pour placer  
l'élastique sous le pied.

Montez la jambe vers le plafond en  
maintenant l'élastique et tirez vers  
vous en rapprochant les coudes du  
sol.

Gardez la position quelques  
secondes et changez de jambe.

VOIR  
LA VIDEO



# Partie 3 : La relaxation pour maman zen

*QUELQUES EXERCICES DE RESPIRATION  
POUR PASSER DES NUITS SERENES.*

- Allongez-vous confortablement sur le côté avec un coussin entre les genoux.
- Placez une main sur le ventre.
- Inspirez profondément par le nez, sentez votre ventre se gonfler.
- Soufflez lentement par la bouche.
- Répétez pendant 5 à 10 minutes.



- Allongez-vous sur le dos, les bras légèrement écartés, paumes vers le haut.
- Fermez les yeux et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds.
- Inspirez, sentez la détente vous envahir.
- Soufflez, relâchez les tensions.

**PASSEZ PLUSIEURS  
MINUTES À PARCOURIR  
MENTALEMENT CHAQUE  
PARTIE DU CORPS**

AVANT DE COMMENCER, ASSUREZ-VOUS D'ÊTRE DANS UN ENDROIT CALME ET CONFORTABLE.

- Allongez-vous confortablement.
- Imaginez-vous sur une plage.
- Imaginez le bruit des vagues, le soleil sur votre peau et le sable sous vos pieds.
- Détendez-vous à chaque respiration.
- Restez dans cette position pendant 10 à 15 minutes.



# Relaxation et Respiration Bienfaitantes

JE VOUS PROPOSE UNE SÉANCE DE  
MÉDITATION POUR FAVORISER LA DÉTENTE  
ET LA CONNEXION AVEC VOTRE BÉBÉ

Mettez-vous à l'aise  
dans un endroit  
calme et confortable

- Les yeux fermés, prenez quelques respirations profondes, en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche.
- Imaginez des racines qui partent de votre corps et qui descendent vers la Terre.



## CES EXERCICES DE RELAXATION SONT PARFAITS POUR SOULAGER VOTRE STRESS !

- Placez une main sur votre ventre.
- Imaginez une lumière douce entourant votre bébé.
- Envoyez des pensées d'amour à votre bébé.
- Visualisez un lieu tranquille, comme une plage, une forêt ou un jardin.
- Promenez-vous, en ressentant chaque détail (la chaleur du soleil, une brise dans vos cheveux...).

Mettez-vous à l'aise  
dans un endroit  
calme et confortable



# Relaxation et Respiration Bienfaisantes

- Inspirez lentement par le nez, en gonflant doucement le ventre.
- Expirez lentement par la bouche, en relâchant les tensions.



- Répétez des affirmations positives comme "Je suis calme et confiante", "Mon corps sait comment créer la vie".

CES TECHNIQUES DE RESPIRATION  
RENFORCENT LA CONNEXION AVEC  
VOTRE BÉBÉ.



- Revenez à votre respiration naturelle.
- Prenez conscience de votre corps et de l'espace qui vous entoure.
- Lorsque vous êtes prête, ouvrez doucement les yeux.

## VOUS SOUHAITEZ PASSER UNE GROSSESSE HARMONIEUSE, PAISIBLE ET ÉQUILBRÉE ?

Une nutrition saine, des exercices de yoga adaptés et des moments de relaxation apaisants sont indispensables pour votre “bien-être” à venir.

Mais trouver des recettes équilibrées, savoureuses et qui vous correspondent n'est pas toujours facile...

Tout comme trouver des exercices pour soulager votre corps ou votre esprit.

C'est pour répondre à toutes ces questions que Sonia, votre diététicienne et coach sportif vous propose Le programme “Graine 2 Zen” : depuis les conseils alimentaires adaptés, des menus équilibrés, des séances de yoga prénatal sécurisé et des exercices de relaxation, tous les aspects de votre bien-être sont pris en compte.

JE PRENDS RENDEZ-VOUS  
POUR UN ENTRETIEN INDIVIDUEL



Après un entretien individuel pour déterminer votre profil et vos besoins, vous serez conseillée, guidée et accompagnée tout au long de votre grossesse.

Que ce soit en visioconférence et/ou en présentiel, vous trouverez dans le programme "Graine 2 Zen" une écoute active, des conseils sur-mesure et toutes les réponses à vos attentes bien-être et à celles de votre bébé.

Si vous souhaitez en savoir plus sur comment composer vos menus, quel sport pratiquer et comment soulager votre corps et votre esprit pendant votre grossesse, rejoignez dès maintenant le programme personnalisé "Graine 2 Zen" !

[JE PRENDS RENDEZ-VOUS  
POUR UN ENTRETIEN INDIVIDUEL](#)

