

**Dangles**  
DEPUIS 1926  
EDITIONS

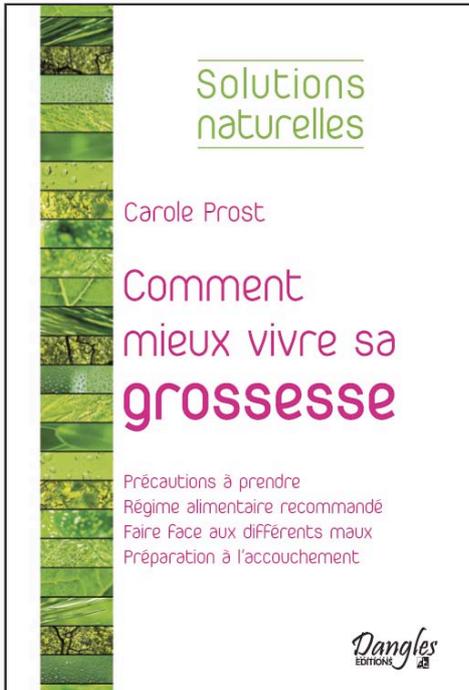


## Comment mieux vivre sa grossesse

**Carole Prost**

Dans ce livre pratique à vocation informative, vous apprendrez : Les précautions à prendre avant et pendant la grossesse, comment se déroule une grossesse sur le plan physiologique, comment peut-on favoriser son déroulement dans les meilleures conditions, le régime alimentaire à suivre pendant neuf mois, les plantes médicinales et les compléments alimentaires conseillés. Mais aussi comment surmonter les « maux » de la grossesse : nausées, varices, ballonnements, constipation, anémie, mal de dos, fatigue nerveuse, anxiété, insomnie, cystite, etc. Enfin, au delà de la grossesse, l'ouvrage aborde la meilleure façon de se préparer à l'accouchement, quelles sont les alternatives à l'accouchement en maternité, comment gérer la période suivant cet accouchement et l'intérêt de l'allaitement.

Santé - Mise en vente 20/03/2013 - Savoie



### Carole Prost

est une naturopathe confirmée, diplômée de l'Académie européenne des médecines naturelles.



Enseignante à l'Institut français de naturopathie appliquée, elle co-dirige une école de formation professionnelle en pratiques de santé naturelles.

Elle a créé les associations « La Mandragore », ayant pour objet le développement d'alternatives de vie, et « Biodiverscité », faisant la promotion des produits biologiques et éthiques.

**Réf : 20996**  
Dimensions : 13 x 19  
**Editeur : Dangles**  
Nb pages : 80

6,00 €

**PIKTOS**  
GROUPE ÉDITORIAL

