



## Journée relax...

### Programmes de détente pour les mamans

Si vous n'avez pas fait une bonne nuit depuis des semaines, mais que vous avez besoin la journée de beaucoup d'énergie pour votre bébé, la famille et les tâches ménagères, il faut vous accorder de temps à autre une petite pause physique et mentale. Condition sine qua non: votre mari, maman ou une amie s'occupe de votre enfant pendant 2-3 heures, le linge, lui donne à manger, joue avec lui et le console sans votre intervention. Un bon conseil : projetez votre mini-congé au moins une semaine avant, afin que vous puissiez pleinement vous en réjouir à l'avance ! Une fois que bébé et sa maman de remplacement seront sortis dans le parc, l'appartement se transformera en une oasis de bien-être en quelques tours de main !



#### **Le sport donne de l'entrain et est bon pour la ligne !**

Vous voulez depuis longtemps remodeler votre silhouette, en faisant de la gymnastique, de la marche à pied ou du jogging ? La demi-heure qui suit est alors le bon moment pour démarrer ! Mais allez-y doucement – ce qui compte n'est pas la performance, mais le plaisir que vous éprouvez à bouger ! Après le sport, la gymnastique ou le yoga, n'oubliez pas de vous octroyer une boisson de remise en forme, que vous pouvez vous préparer en quelques minutes à partir d'ingrédients sains. D'ailleurs, si vous allaitez votre enfant, vous devez veiller à boire suffisamment de manière générale, et pas seulement après l'allaitement : au moins 2 litres d'eau ou de thé par jour.

#### **La salle de bain se transforme en oasis de bien-être**

Après l'activité sportive et une boisson rafraîchissante, un bain merveilleusement parfumé est maintenant au programme - détente ! Avec bien sûr musique relaxante, bougies parfumées et en plus un soin intensif pour vos cheveux qui, après l'accouchement, souffrent bien souvent du changement de l'activité hormonale. Choisissez la température de l'eau de bain, selon le moment de la journée, sachant qu'une eau de bain de 36°C a un effet stimulant et vitalisant, une température de 38°C un effet agréablement relaxant.

Après ce régal pour vos sens, vous vous sentez déjà reposée, mais avez encore presque une heure jusqu'au retour convenu de votre bébé ? Terminez alors ce programme-vitalité-express par un bon livre.





## Dans le quotidien

Lorsque la sonnette de la porte d'entrée retentit, accueillez votre bébé avec un nouvel élan et montrez-lui votre immense joie de le revoir ! Offrez à votre amie à la prochaine occasion un chèque cadeau pour « 3 heures de baby-sitting » – afin qu'elle aussi puisse refaire le plein d'énergie!

