



Avez-vous des questions au sujet de de L'alimentation et l'exercice

Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, là où vous êtes. Theodor Roosevelt

Rester en bonne santé signifie:

- Bien manger, c'est choisir la nourriture qui est une bonne source d'énergie. Les aliments peuvent affecter notre humeur.
- L'exercice physique vous fera sentir en meilleure santé. Tout type d'exercice vous aidera à mieux respirer et à réduire votre stress.
- L'exercice physique vous aide à surmonter la dépression.



Commencer l'exercice physique:

- Choisissez un exercice physique que vous aimez.
- Empruntez des vidéos d'exercices physiques de la bibliothèque.
- Marchez avec un(e) ami(e).
- Exercer un peu de sport chaque jour est plus important que de faire une longue séance d'entraînement dur.
- Trouvez un programme de marche avec poussette dans votre communauté.

Bien manger:

- Mangez quelques bouchées, même si vous n'avez pas faim.
- Prenez des collations avec vous lorsque vous quittez votre maison.
- Assurez-vous de préparer des repas supplémentaires afin de les congeler pour les consommer plus tard.
- Préparez beaucoup de légumes et conservez-les dans votre réfrigérateur pour rendre les repas sains faciles.
- Prenez une multivitamine.

**La dépression postpartum est une maladie traitable.
Elle prendra fin.**