

Attività fisica per le donne in gravidanza



Aiuta a contenere l'aumento di peso



Aiuta a ridurre i problemi della pressione alta



Aiuta a prevenire il diabete gestazionale



Migliora la forma fisica



Migliora il sonno



Migliora l'umore

Non sei attiva?

Comincia gradualmente

Fai già movimento?

Continua



Fai attività per dar tono ai muscoli due volte a settimana

Ogni attività conta, falla durare almeno 10 minuti

Gli studi la raccomandano

Ascolta il tuo corpo e adatta l'attività



Non sobbalzare la pancia