

# Træn dig til en bedre fødsel

Hent bøger PDF



Rim El-Sammaa Aru

Træn dig til en bedre fødsel Rim El-Sammaa Aru Hent PDF Tillykke! Du er gravid og går måske og smiler indeni over alt det, der venter dig forude. Du har muligvis prøvet det før og ved, hvad der venter dig, eller også er du på vej ud på en helt ny rejse. En graviditet er for de fleste fyldt med forventninger, stor lykke og kærlighed til det ufødte barn. Denne bog er skrevet med hjertet og et oprigtigt ønske om, at du som gravid kan finde svar på, hvordan du kan træne under din graviditet. For fysisk aktivitet kan være afgørende under en graviditet i forhold til at forebygge svangerskabssukkersyge og andre livsstilssygdomme. Undersøgelser viser en sammenhæng mellem problemer under graviditeten, overvægt, inaktivitet, og at det nyfødte barn fødes med symptomer på sundhedsmæssig belastning. Derfor er det vigtigt for dig, der er gravid, at have fokus på fysisk aktivitet. Bogen motiverer dig til daglig træning til gavn for både dig og dit ufødte barn. Ingen kan tage ansvar for dit liv – og det, du bærer i dig! – andre end dig selv. De 100 øvelser i bogen er lette at gå til, i fitnesscentret, hjemme hos dig selv og i svømmehallen. Træn dig til en bedre fødsel!

Tillykke! Du er gravid og går måske og smiler indeni over alt det, der venter dig forude. Du har muligvis prøvet det før og ved, hvad der venter dig, eller også er du på vej ud på en helt ny rejse. En graviditet er for de fleste fyldt med forventninger, stor lykke og kærlighed til det ufødte barn. Denne bog er skrevet med hjertet og et oprigtigt ønske om, at du som gravid kan finde svar på, hvordan du kan træne under din graviditet. For fysisk aktivitet kan være afgørende under en graviditet i forhold til at forebygge svangerskabssukkersyge og andre livsstilssygdomme. Undersøgelser viser en sammenhæng mellem problemer under graviditeten, overvægt, inaktivitet, og at det nyfødte barn fødes med symptomer på sundhedsmæssig belastning. Derfor er det vigtigt for dig, der er gravid, at have fokus på fysisk aktivitet. Bogen motiverer dig til daglig træning til gavn for både dig og dit ufødte barn. Ingen kan tage ansvar for dit liv – og det, du bærer i dig! – andre end dig selv.

De 100 øvelser i bogen er lette at gå til, i fitnesscentret, hjemme hos dig selv og i svømmehallen. Træn dig til en bedre fødsel!



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**