Автор: Administrator
08.08.2008 14:33 -

Беременность, схватки и сами роды потребуют много сил, и чем лучше вы подготовитесь физически, тем лучше будете себя чувствовать. Кроме того, после родов вам будет намного проще восстановить фигуру. Не менее важно освоить и упражнения по релаксации. В решающие часы они помогут расслабиться и успокоиться, снять стресс и увеличить приток крови к плаценте. Даже если вы недолюбливаете физкультуру, заставьте себя во время беременности выполнять комплекс упражнений, которому посвящен этот раздел книги. Они сделают суставы более гибкими, а мышцы - эластичными, подготовив их к схваткам и родам. К занятиям лучше приступить сразу - дома или в секции при курсах. Но можно начинать и на позднем сроке беременности. Постепенно увеличивайте количество и продолжительность упражнений, пока не доведете ежедневную норму до 20 минут. http://www.girlsecrets.net По материалам