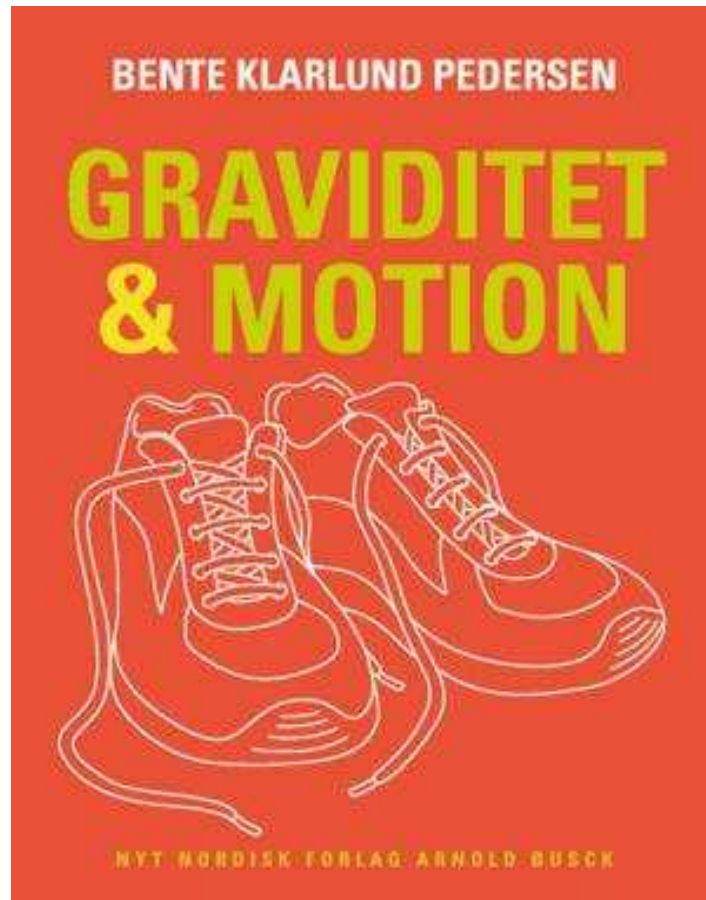


Graviditet og motion PDF

Bente Klarlund Pedersen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Bente Klarlund Pedersen

ISBN-10: 9788717042858

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4247 KB

BESKRIVELSE

Bogen til alle gravide; som gerne vil holde sig i gang under graviditeten; men som ikke helt ved; hvor meget eller hvilken form for motion der er bedst. Det er en udbredt myte; at man bør holde sig i ro; når man er gravid. Denne myte gendrives godt og grundigt i GRAVIDITET OG MOTION; som forklarer; hvordan graviditet og motion påvirker kroppen og fostret. Forskning viser; at gravide; der er i god fysisk form; kommer nemmere igennem fødslen; de får foretaget færre kejsersnit; færre klipninger og færre rygmarvsbedøvelser; – og varigheden af deres fødsler er kortere - sammenlignet med gravide; der ikke er aktive. Men hvilke former for motion er bedst; og kan man begynde at dyrke motion under graviditeten; hvis man ikke har været aktiv før? Er der øvelser eller sportsgrene; man bør holde sig fra? Kan man f.eks. lave mavebøjninger som gravid? Alle disse og mange flere spørgsmål giver bogen svar på. Der er gode råd om; hvordan man træner i graviditetens forskellige faser; og hvilke motionsformer der er mest hensigtsmæssige; ligesom der er forslag til simple øvelser; som er gode for mor og barn efter fødslen. Forfatteren ønsker med denne bog at motivere den gravide til at være fysisk aktiv og få udspredd budskabet om; at motion under graviditeten er sundt. Denne nye udgave af bogen er gennemgående revideret og opdateret i overensstemmelse med de seneste videnskabelige undersøgelser. Dr.med. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet. Hun er leder af Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme samt medlem af Forebyggelseskommissionen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Bogen til alle gravide, som gerne vil holde sig i gang under graviditeten, men som ikke helt ved, hvor meget eller hvilken form for motion der er bedst.

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Graviditet og motion og en masse andre bøger til en god pris.

Motion er godt både for dig og baby i maven. Se her, hvor meget og hvilken type motion du roligt kan dyrke, mens du er gravid...

GRAVIDITET OG MOTION

[Læs mere ...](#)