

## Træning & Graviditet PDF

Jean Vennestrøm



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



Forfatter: Jean Vennestrøm

ISBN-10: 9788799460601

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2129 KB

## BESKRIVELSE

Bogen er skrevet til dig der som gravid og aktiv kvinde gerne vil vide mere om, hvordan du kan være aktiv gennem din graviditet. Mange gravide stopper med sport og motion, nogen pga. manglende tid, andre af utryghed for om træningen kan skade deres barn eller dem selv. Med denne bog i hånden behøver du ikke længere føle dig utryk, idet bogen hele vejen igennem er understøttet af den videnskabelige forskning på området. Bogen omhandler alt fra bækkentræning og lettere yoga til sportsgrene som løb, boldspil, svømning og ridning. Tillige indeholder bogen flere kapitler omhandlende de ændringer du gennemgår lige nu. Du vil derfor nemt finde information om emner som kropsændringer, ryg- og bækkenproblemer, kvilame, hæmorider og gode kostråd. Tillige er anden del af bogen baseret på 98 spørgsmål og svar indenfor mange forskellige sport og motionsformer. Så har du et spørgsmål! Da søg svaret her. Bogen kan bruges af: 1) Kvinder der planlægger at blive gravide 2) Gravide og 3) Fagpersoner der arbejder med gravide. Bogen kan bruges både som opslagsværk og som håndbog.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Gravid? Få 10 tips til en stærk krop Din krop går meget igennem under en graviditet, og specielt din ryg, din mave og din bækkenbund kommer på hårdt arbejde ...

Træning & Graviditet - et spørgsmål om tryghed er en ny bog til dig, der er gravid og gerne vil vide, hvordan du kan træne på en god og tryk måde.

Hvor meget må jeg træne, skader jeg barnet osv. Der er uendelig mange spørgsmål og meget tvivl omkring træning og graviditet.

## TRÆNING & GRAVIDITET

[Læs mere ...](#)