

Ginnastica in gravidanza. DVD PDF

none



Questo è solo un estratto dal libro di Ginnastica in gravidanza. DVD. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: none

ISBN-10: 9788874478224

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4891 KB

DESCRIZIONE

Un programma completo di esercizi di stretching, tonificazione e rilassamento per sentirsi in forma dal primo all'ultimo giorno di gravidanza. Praticare una regolare e adeguata attività fisica durante i mesi dell'attesa aiuta a mantenere un rapporto positivo con il proprio corpo, a controllare il peso, ad allentare tensioni e ansie, e ad affrontare il parto in modo attivo. Infine, anche il recupero della forma fisica dopo la nascita del bambino sarà più facile e rapido. Tutti gli esercizi presentati in questo DVD si possono eseguire in totale sicurezza assecondando i propri tempi e ascoltando i segnali che sempre il corpo ci manda.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Una donna attiva, che ha sempre frequentato palestre, anche 3/4 volte a settimana cosa deve fare quando si trova in "stato interessante"? Quando si è in gravidanza l ...

Scopri Pilates in gravidanza. Mamme in forma per un parto sereno. Con DVD di Cinzia Galletto: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29 ...

GINNASTICA IN GRAVIDANZA. DVD

[Leggi di più ...](#)