

Tags: Ta hand om din kropp efter förlossningen bok pdf svenska; Ta hand om din kropp efter förlossningen e-bok apple; Ta hand om din kropp efter förlossningen epub books download; Ta hand om din kropp efter förlossningen las online bok; Ta hand om din kropp efter förlossningen MOBI download; Ta hand om din kropp efter förlossningen ladda ner pdf e-bok

Ta hand om din kropp efter förlossningen PDF E-BOK

Malin Wollin



Författare: Malin Wollin
ISBN-10: 9789177410232
Språk: Svenska
Filstorlek: 4623 KB

BESKRIVNING

Under en graviditet genomgår kvinnans kropp många förändringar och det kan ta tid innan kroppen återhämtar sig. Forskningen i dag visar att det är viktigt att rehabilitera kroppen efter en graviditet eftersom den inte återhämtar sig helt på egen hand. Vad kan man då göra och när kan man sätta igång att träna? I broschyren Ta hand om din kropp efter förlossningen får du grundläggande kunskap om hur din kropp - med fokus på bäckenbotten, mage och rygg - påverkas under en graviditet och viktigast: hur du återhämtar dig på bästa sätt utan att komma till skada. Den tar upp besvär såsom urinläckage och magdelning (diastas) och råder dig om när du ska söka vård. Du får kunskap om hur du successivt bygger upp dina muskler igen och råd om hur du kan tänka kring träning såsom löp- och styrketräning efter en graviditet. Om författaren Caroline Karlsson är leg. fysioterapeut, med en gedigen kunskap och erfarenhet från primärvården, och har en magisterexamen i Idrottsvetenskap med inriktning på träning efter graviditet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kroppen efter förlossningen ? | minbebis.com

Ta hand om din kropp efter förlossningen Caroline Karlsson Häftad. 59. Sedan du fött : en bok om hur du tar hand om dig själv efter graviditet och ...

Läkning efter förlossning varierar mamma till mamma - Ta hand om ...

I broschyren Ta hand om din kropp efter förlossningen får du grundläggande kunskap om hur din kropp - med fokus på bäckenbotten, mage och rygg ...

Ont i magen långt efter förlossning - finkbour.kvinnorshud.me

Men för att detta ska inträffa innebär det att du måste ta hand om din kropp och ... efter detta utan fortsätt!
Om du har ... inför förlossning, ...

TA HAND OM DIN KROPP EFTER FÖRLOSSNINGEN

LÄS MER