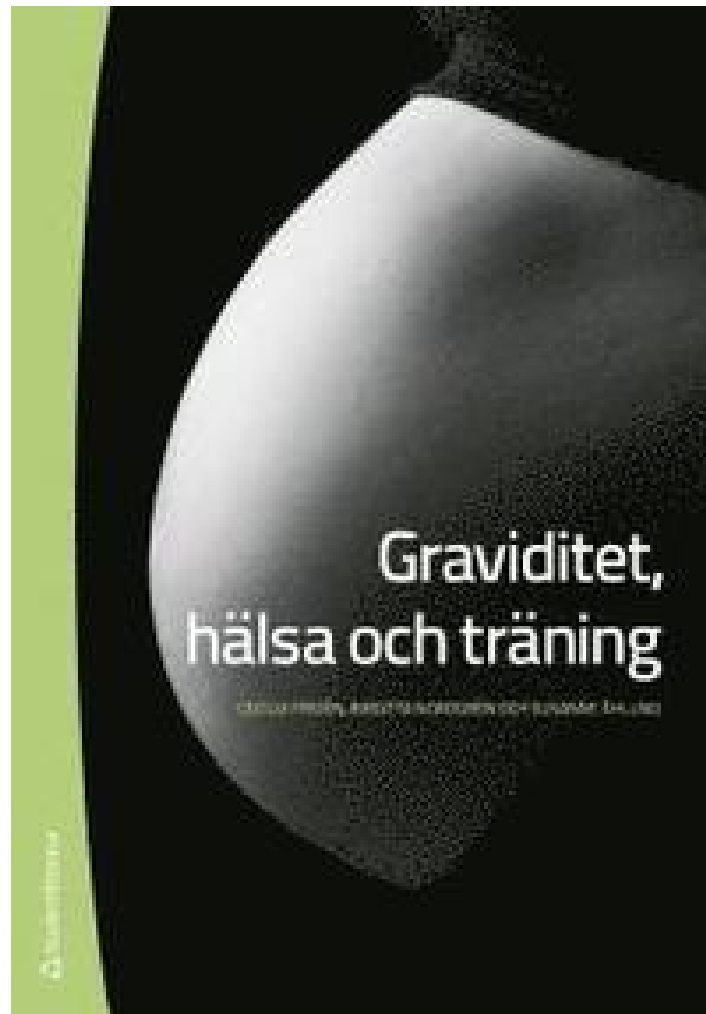


Graviditet, hälsa och träning PDF

Anna-Lena Hellström, Birgitta Lindehall



Det här är bara ett utdrag ur Graviditet, hälsa och träning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anna-Lena Hellström, Birgitta Lindehall

ISBN-10: 9789144073422

Språk: Svenska

Filesize: 1566 KB

BESKRIVNING

Den här boken tar upp anatomiska och fysiologiska anpassningar av kroppen under och efter graviditeten, och hur olika graviditetsrelaterade besvär kan förebyggas och behandlas med fysisk aktivitet och träning. Traditionellt har kvinnor avrått från fysisk aktivitet och träning under och efter graviditeten, men riktlinjerna för träning har snabbt förändrats och blivit mindre restriktiva. Nu diskuteras snarare alla fördelar med att vara fysiskt aktiv, precis som hos övriga befolkningen. Information om kost, alkohol och tobak ges rutinmässigt till alla blivande föräldrar men information kring fysisk aktivitet och träning är ännu inte lika självklar. Vidare är övervikt och fetma ett ökande problem i samhället, så även hos gravida kvinnor. Detta problem belyses i boken. Boken vänder sig till alla yrkesgrupper som arbetar med gravida kvinnor. Men även andra intresserade kan dra nytta av boken då den innehåller praktiska övningar och tips för vanliga problem såsom graviditetsrelaterade länd- och bäckenbesvär och inkontinens. Författarnas förhoppning är att öka kunskapen inom detta viktiga område och efterlyser ett utökat tvärprofessionellt samarbete mellan olika yrkesprofessioner inom mödrahälsovården där till exempel barnmorska, dietist, läkare, sjukgymnast och uroterapeut bör ingå.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ät dig till hälsa och energi på 14 dagar ... 5 myter om graviditet och träning Nyttig middag på 30 minuter
Få en fast rumpa på bara 5 veckor

Gör en bra affär på Graviditet, hälsa och träning (Häftad, 2011) Lägst pris just nu 229 kr bland 6 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

Före och Efterbilder | Träning efter graviditet? Före och Efterbilder ... Hälsa; Träning för gravida och efter graviditet; 14 december, 2015 06:00. Hej, ...

GRAVIDITET, HÄLSA OCH TRÄNING

[Fortsätt läsa...](#)