

VULL MOURE'M MÉS

ESTIC EMBARASSADA O HE DONAT A LLUM RECENTMENT, M'HE DE MOURE GAIRE?

Bona pregunta. D'acord amb la teva situació vital, l'Organització Mundial de la Salut recomana que practiquis el següent perquè la teva salut es vegi beneficiada:



Fes com a mínim 150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada cada setmana amb la finalitat d'obtenir beneficis notables per a la salut.



Incorpora diverses activitats aeròbiques i d'enfortiment muscular. També pot ser beneficiós afegir-hi estiraments moderats.



Si abans de l'embaràs practicaves una activitat aeròbica d'intensitat vigorosa de forma habitual, i si preveus participar en competicions esportives, has de comptar amb la supervisió d'un especialista mèdic.



Per a la teva seguretat, evita participar en activitats de contacte o que comportin un gran risc de caiguda o puguin limitar l'oxigenació (activitats en altitud si normalment no es viu a gran altitud); evita activitats en posició supina a partir del primer trimestre d'embaràs; evita l'activitat física quan fa calor excessiva i hidrata't bé abans, durant i després de l'activitat física, i reprèn l'activitat gradualment després del part.