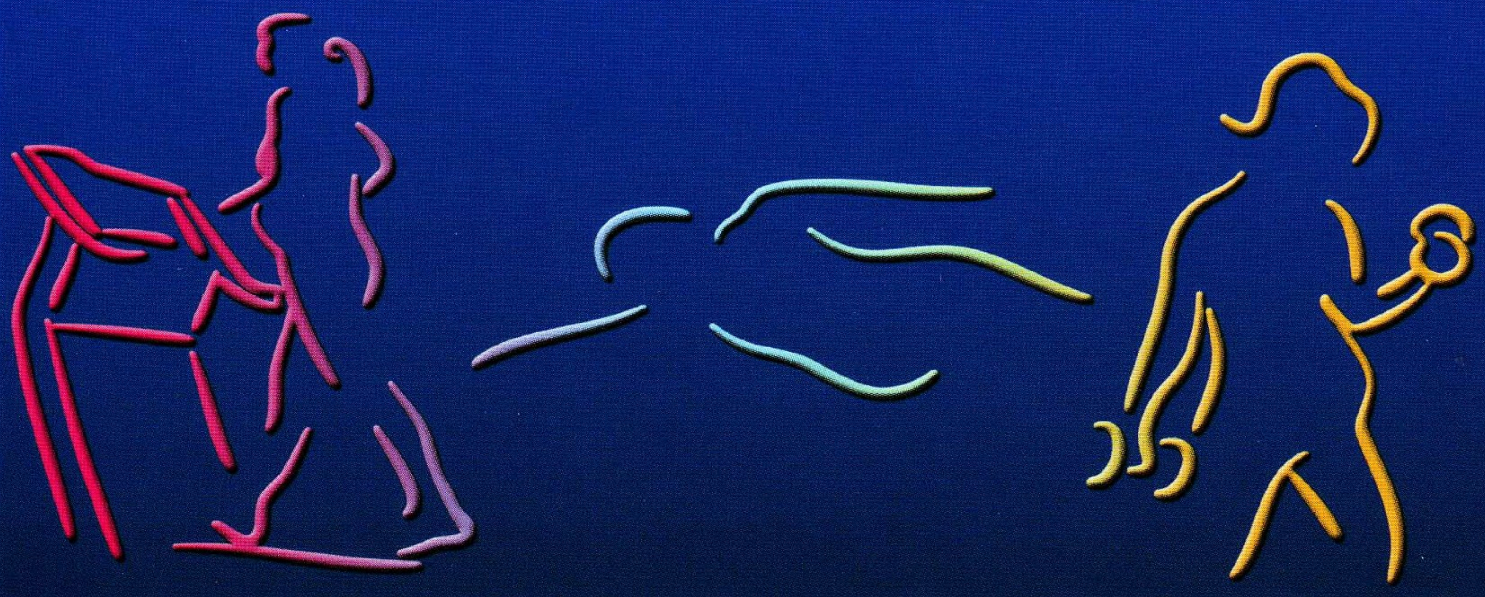
Marco Antonio Borges Lopes
Marcelo Zugaib

Atividade Física na Gravidez e no Pós-parto



ROCA

Resumo de Atividade Física Na Gravidez E No Pos Parto

"Atividade Física na Gravidez e no Pós-parto", obra única em nosso país, apresenta experiências práticas de profissionais de diversas áreas para gestantes e mulheres no pós-parto. Aborda diversas modalidades em atividades físicas voltadas para a qualidade de vida, visando ao controle do peso e alívio do estresse emocional.

Contém orientações específicas às gestantes previamente ativas e, também, para as sedentárias. Apresenta e explica exercícios específicos para o assoalho pélvico na preparação para o parto, da mesma forma que apresenta cuidados e recomendações, bem como o autoconhecimento do corpo em transformação.

Acesse aqui a versão completa deste livro