

# Exercícios

# AQUÁTICOS

na

# GRAVIDEZ

Jane Katz



# Resumo de Exercícios Aquáticos na Gravidez

Neste livro é apresentado um eficiente programa de exercícios aquáticos e natação para se exercitar durante e após a gravidez. Independentemente do seu condicionamento físico, as 44 séries aqui propostas irão prepará-la para o parto, ensinando-lhe como alongar, tonificar e fortalecer seu corpo.

O programa de exercícios pós-parto de doze semanas a auxiliará a ficar em forma novamente. E você aprenderá novos meios divertidos de envolver o resto da sua família nas atividades aquáticas.

Elimine o estresse com exercícios! Exercícios Aquáticos na Gravidez a ajudará a ficar mais forte, saudável e pronta para aproveitar a vida com o seu bebê.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)