

A pregnant woman in a white dress is shown from the side, holding a large yellow and orange daisy flower against her bare belly. Her hands are gently resting on her abdomen. The background is a plain, light color.

Ana Káthia Cruz Guerra

Gestação

Importância da Atividade
Física no Pré e Pós-Parto

Baraúna 

Resumo de Gestação. Importância da Atividade Física no Pré e Pós-Parto

Numa linguagem simples este livro é destinado a qualquer pessoa que deseje compreender as mudanças que ocorrem no organismo feminino durante o período gestacional. Com conhecimento e informação é possível curtir este período mágico que requer acompanhamento profissional especializado (ginecologista/ obstetra, nutricionista e educador físico) e ainda favorecer o aumento da afetividade e da interatividade entre mãe, pai e o bebê que está sendo gerado e esperado com muito amor.

A Massagem Shantala é uma das técnicas de massagem mais pedidas pelas futuras mães. Aqui você encontrará um roteiro simples que poderá seguir sem nenhuma dificuldade. Agora é praticar e se preparar para o grande dia!

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