

Siguiendo estas pautas y practicando los estiramientos, disfrutarás de un embarazo más saludable, estarás más animada y mejor preparada para el parto.

Anterior - En buenas manos

0 Comentarios

Ver todos

Te puede interesar...

- » **Prevenir el dolor de espalda** - Corrección postural, alimentación adecuada y ejercicio, tres reglas básicas para tener unos huesos sanos y evitar dolores de...
- » **Espalda a tono y sin dolor** - Algunos ejercicios y consejos para que no se resienta.
- » **Ejercicios en la piscina** - Aprovecha el verano para fortalecer tu cuerpo dentro del agua. Es relajante y tonificante para tus músculos
- » **Masajes para dormir bien** - A muchos bebés les cuesta pasar de la vigilia al sueño. Si el tuyo es uno de ellos, puedes recurrir a alguno de los masajes que...
- » **Gimnasia para adelgazar** - Realiza estos ejercicios a diario (te llevarán cerca de 10 ó 15 minutos), una vez que haya pasado la cuarentena y siempre que el...
- » **Ejercicios en la piscina** - Aprovecha el verano para mantenerte en forma y hazlo mientras te das un chapuzón. El medio acuático es ideal para poner a tono...
- » **Deportes que te ayudan** - No todos los deportes ni todas las tablas de ejercicios son recomendadas para una mujer embarazada y lejos de ayudarla, podrían...
- » **Un buen masaje** - Practicar un masaje al bebé no consiste simplemente en acariciarlo, es mucho más. Para que resulte efectivo hay que tener en...
- » **Masaje de piernas** - Ayuda a evitar las varices, la retención de líquidos y los calambres. Además, con este masaje terapéutico de piernas, ideal para...
- » **¡Ay! La espalda** - Fortalecer su musculatura con el ejercicio y corregir sus malas posturas, claves para prevenir el dolor de espalda.

« ARTÍCULO ANTERIOR

ARTÍCULO SIGUIENTE »



Masaje de piernas

Ayuda a evitar las varices, la retención de líquidos y los calambres. Además, con este masaje terapéutico de piernas, ideal para terminar

Estiramientos matutinos

Estirar los músculos es fundamental para evitar contracturas y lesiones, comunes en el embarazo



CUIDADOS

Ver Todos



Cosmética en el embarazo



Ponte en forma en tu embarazo



Me propongo...



Disfruta de las fiestas...

Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,35€/sms



Parches Adelgazantes

3 Kg/Semana. 20 Dias De Tratamiento Por Solo 10€. Resultados Probados

Anuncios Google

Embarazo Gripe A Actividades con niños Navidad con niños Cesárea

Copyright © 2010 Hachette Filipacchi S.L. - Aviso Legal - Protección de datos - Condiciones de Uso - FAQ - Staff. Publicidad: Hachette Publicidad

AR CAR & DRIVER decoracion CASA DIEZ CRECER FELIZ DE VIAJES DIEZ MINUTOS moda belleza ELLE EMPRENDEDORES cine FOTOGRAMAS decorar MI CASA NUEVO ESTILO decoracion diseño QMD! QUO tv SUPERTELE TELENOVELA TP THE F1 formula 1 SALIMOS tarot RAPPEL