

Fizikai aktivitás ajánlások várandósság ideje alatt

Hetente minimum 150 perc közepes intenzitású fizikai aktivitás,
amely tartalmazzon aerob és izomerősítő tevékenységet is*



✓ A rendszeres fizikai aktivitás hatása várandósság alatt:

- Csökkenti a terhességi súlygyarapodást és a terhességi diabetes mellitus kockázatát
- Csökken a terhesség utáni depresszió kialakulásának kockázata
- Csökken a terhességi magas vérnyomás kockázata

! Ezekre figyelj várandósság alatt fizikai aktivitás végzése közben:

- Kerüld a fizikai aktivitást túlzott melegben!
- Kerüld az ütközéses, fizikai kontaktussal járó mozgásokat!
- Kerüld a fekvő helyzetben végzendő mozgást a várandósság első trimesztere alatt

