

# Ejercicios **5**

sencillos para embarazadas

EVATEST

e-Book

+ BONUS

Mantener un peso saludable  
durante el embarazo





## **La implementación de rutinas de ejercicios durante el embarazo es beneficioso no solo para la mamá sino también para el bebé.**

En cualquier etapa de la vida el ejercicio físico contribuye a mejorar nuestra salud ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a la pérdida de peso, mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de colesterol, favorece el descanso y sobre todo, facilita la movilidad y fortalece los huesos y los músculos.

---

## **Pero, ¿por qué es tan importante seguir realizando actividad física durante la etapa del embarazo?**

Es importante realizar ejercicio durante esta etapa ya que te ayudará a mantener en forma tu cuerpo, regular los niveles de azúcar, promover un aumento de peso saludable, reducir el riesgo de padecer alguna lesión y favorecer una buena postura corporal.

Es recomendable que durante el embarazo se practique ejercicio de 2 a 3 veces por semana, cuidando la intensidad y la exigencia, sobre todo en los primeros 3 meses de embarazo. Es recomendable consultar con tu médico sobre las mejores rutinas para la etapa en la que te encuentres.

# Practicá estos 5 ejercicios

en casa para fortalecer tu suelo pélvico y prepararte para la llegada de tu bebé.

## De Kegel

Elevá las caderas y contraé los músculos del suelo pélvico.



## Estiramiento

Inclínate hacia ambos lados llevando la presión a la ingle.



## Pelota

Con una pelota entre las rodillas intentá juntarlas y hacer presión.



## El Gato

Curvá la espalda como los gatos sosteniendo el abdomen y estirando la cabeza.



## Sentadillas

Flexioná las rodillas y bajá los glúteos hacia atrás ayudándote con los brazos y luego subí lentamente.



# BONUS

## Hábitos para mantener un peso saludable durante el embarazo



### Buen desayuno

Es la comida más importante. Pone en marcha el sistema digestivo y te aporta energía para todo el día.



### 5 veces al día

Realizá cinco comidas ligeras al día. Así evitarás los atracones y mantendrás al estómago en funcionamiento.



### Frutas y verduras

Son los alimentos con menor densidad calórica. Aportan pocas calorías. Además son ricas en fibra, vitaminas y minerales.



### Tomá agua

Hay que beber dos litros de agua al día. Sentirás el estómago lleno, eliminarás los desechos y estarás hidratada.



### No comas por 2

Comer por dos es un MITO. No se trata de comer el doble, sino de cubrir las necesidades nutricionales de la mamá y el bebé.



### Ejercicio

Reducirás el estrés y la ansiedad de comer. Además te pondrás en forma y eliminarás kilos de más.

EVATEST

**e-Book**



Urufarma