

POSITIVA HÄLSOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

Mer stresstålig

Bättre sömn

Mindre illamående

Bättre ork

- kortare förlossningstid
- kunna bära och leka med ditt ditt barn

Mindre inkontinensbesvär

Minskar svullnad

Viktkontroll

Mindre ryggbesvär

Mindre risk för komplikationer
– graviditetsdiabetes,
havandeskapsförgiftning

Färre åderbräck

FRÅGA OSS
OM RÅD!