



## **Mammamotion : Träning under och efter graviditeten**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mammamotion : Träning under och efter graviditeten

*Katarina Woxnerud*

**Mammamotion : Träning under och efter graviditeten** Katarina Woxnerud


*Mammamotion* vänder sig till kvinnor som är gravida eller precis har fått barn och vill veta mer om motion under dessa perioder – oavsett om de är vana motionärer eller nu vill börja träna. I boken finns teorikapitel om vad som händer med kroppen under denna tid och hur motionen påverkar. Den gravida kvinnan får veta hur hon ska träna för att minska kroppens belastning, underlätta förlossningen och för att barnet ska må bra. Den nyförlösta får veta hur snart efter förlossningen hon kan börja träna och får beskrivningar till viktiga återuppbyggande övningar. Den nyblivna mamman får hjälp att hitta rätt motionsform, praktiska kost- och träningstips samt ett styrkeprogram att utföra tillsammans med sitt barn. Kort och gott, här finns hjälp hela vägen tillbaka till ett motionerande liv.

*Mammamotion* bygger på den senaste forskningen och är faktagranskad av såväl läkare som barnmorska. Målet med boken är att fler kvinnor ska kunna njuta av sin motion även under och efter graviditeten, och framför allt att de ska våga motionera! För inte så länge sedan rekommenderades gravida kvinnor att sluta motionera. Idag vet man att de flesta gravida kvinnor mår bra av motion, och att motion dessutom kan vara en stor hjälp i vardagen när barnet väl är fött.

## UR INNEHÅLLET

- Träna säkert
- Styrkeövningar för gravida
- Styrkeövningar med ditt barn
- Vad kan jag äta?
- När ska jag inte motionera?
- Vilka motionsformer passar?

Katarina Woxnerud har – i mer än femton års tid – jobbat som instruktör, personlig tränare och rådgivare. Hon skriver också regelbundet om träning i tidningen MåBra och har tidigare författat flera böcker om träning och hälsa, bland annat *Klara, färdiga motionera*, *25 myter om träning* och *25 myter om kost*. Idén och efterforskningarna till den här boken startade när hon väntade sin son Albin.

 [Descargar Mammamotion : Träning under och efter graviditete ...pdf](#)

 [Leer en línea Mammamotion : Träning under och efter gravidite ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Mammamotion : Träning under och efter graviditeten Katarina Woxnerud**

---

176 pages

Download and Read Online Mammamotion : Träning under och efter graviditeten Katarina Woxnerud  
#JS8V7GXQWT

Leer Mammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud para ebook en líneaMammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Mammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud para leer en línea. Online Mammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud ebook PDF descargarMammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud DocMammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud MobipocketMammamotion : Träning under och efter graviditeten by Katarina Woxnerud EPub **JS8V7GXQKWTJS8V7GXQKWTJS8V7GXQKWT**