


[DOWNLOAD](#)


Yoga para embarazadas: para un embarazo y parto natural

By Víctor Martínez Flores

Ediciones Librería Argentina, 2010. Book Condition: New. El embarazo y el nacimiento de un hijo, son uno de los periodos más vitales de la mujer. Es quizá por ello, que resulta imprescindible que la preparación de ambos comience desde el primer instante y no sólo tras el alumbramiento, donde llevaríamos nueve meses de retraso. Como futura madre, debes cuidarte en extremo para que tu bebé crezca sano y para tener las menos molestias posibles durante tu embarazo. El yoga va a conservar la elasticidad de tu cuerpo y a disminuir los problemas de hinchazón, estrías y los dolores de espalda y de piernas, por lo que es beneficiosa su práctica diaria. El yoga antenatal proporciona directamente los siguientes beneficios: Conserva la flexibilidad corporal y mantiene la agilidad muscular, reforzando la postura. Ayuda a un parto normal y una rápida reconstrucción corporal. Ayuda al control de la respiración, convirtiéndola en una eficaz herramienta durante las contracciones. Fortalece la columna vertebral, básica para evitar problemas de espalda durante el periodo de lactancia. Disminuye la hinchazón de piernas y tobillos. Mantiene sosegada a la mente, evita la ansiedad, estimula el sueño y reduce el estrés y el cansancio. A veces te sentirás cansada...



READ ONLINE
[2.86 MB]

Reviews

A whole new electronic book with an all new perspective. It is one of the most incredible book we have read. Your way of life span will likely be convert when you comprehensive reading this article book.

-- **Spencer Fay**

A must buy book if you need to adding benefit. This is for anyone who statte that there had not been a well worth reading through. Its been designed in an exceptionally straightforward way which is simply right after i finished reading this book where basically changed me, change the way i think.

-- **Adrien Robel**