

IN COLLABORAZIONE CON

**dott. Franco Alessandri**

*ginecologo*

viale Brigate Partigiane 4/19 - Genova



Via Dante, 2/9 (Palazzo della Borsa)

Genova - Tel. 010 6801234

[www.saluteinmovimento.com](http://www.saluteinmovimento.com)



il seggiolino che sostiene al meglio il peso  
del vostro bambino  
[www.cojeda.com](http://www.cojeda.com)

OMEOPATIA - ERBORISTERIA - SANITARI



Vasto assortimento di prodotti per mamma e bimbo.  
Liste nascita con buono sconto alle future mamme  
via XX Settembre 115r - Genova



**SALUTE IN**  
**GRAVIDANZA.COM**

STAI PER DIVENTARE MAMMA?

SCOPRI I VANTAGGI DELL'ATTIVITÀ FISICA...

La gravidanza rappresenta per la donna una prestazione eccezionale poiché una parte della sua energia è messa a disposizione del bambino che cresce. Una regolare attività fisica praticata in modo naturalmente non stressante, piacevole e concordata col medico produce grandi benefici per la mamma e il nascituro.

Svolgere regolarmente attività fisica adeguata in gravidanza significa contribuire efficacemente a:

- Contenere più facilmente l'aumento di peso
- Diminuire l'incidenza di stipsia
- Diminuire l'insorgenza di vene varicose
- Diminuire il mal di schiena e migliorare la postura
- Migliorare l'agilità nei movimenti soprattutto negli ultimi mesi
- Recuperare più facilmente la forma dopo il parto
- Prevenire diabete gestazionale
- Donare un senso di benessere generale e migliorare il tono dell'umore
- Ridurre la percezione del dolore e dello stress durante il travaglio

Salute In Movimento® mette a disposizione il proprio *Fitness Corner*, un luogo ideale per svolgere ginnastica personalizzata per la gestante. L'attività fisica è fondamentale per preservare la salute di ogni individuo, e lo è a maggior ragione per una donna in dolce attesa!

**Vuoi saperne di più? Contattaci al 3491574074 oppure visita i siti [www.salutein gravidanza.com](http://www.salutein gravidanza.com) e [www.salutein movimento.com](http://www.salutein movimento.com)**

## Chi ha detto che in gravidanza bisogna mangiare per due?

In gravidanza il fabbisogno alimentare cambia (ma non raddoppia!) ed è quindi fondamentale nutrirsi adeguatamente sia per la mamma che per il bambino. Il segreto? Privilegiare la qualità alla quantità!

Un valido aiuto per monitorare e valutare lo stile di vita della gestante è costituito da **Armband**.



**Armband** è un vero e proprio *holter* metabolico. Indossato nella parte posteriore del braccio destro si accende automaticamente e, tarato sulle caratteristiche del soggetto che lo porta ne registra minuto per minuto il metabolismo.

**Armband** consente di misurare con accuratezza ed affidabilità il dispendio energetico nell'arco delle 24 ore e molto altro e risulta di fatto uno strumento preziosissimo ed estremamente utile per riprogrammare lo stile di vita della mamma durante e dopo la gravidanza. Indossalo subito!

