

# Activitat física per a embarassades



Ajuda a controlar el guany de pes



Ajuda a disminuir la hipertensió arterial



Ajuda a prevenir la diabetis gestacional



Millora la condició física



Millora el son



Millora l'estat d'ànim

## No en fas?

Comença a fer-ne de mica en mica

## En fas?

Continua així!



Fes **activitats de força muscular** dos dies a la setmana

Com més minuts i activitats, **millor**

**No hi ha evidència de dany**

**Escolta el cos i adapta-t'hi**



**Cuida la teva panxa**

Traduit i adaptat de la Guia de Activitat Física del UK Chief Medical Officer. 2019.