



## EM FORMA NA GRAVIDEZ

Como a gravidez exige muito do seu corpo, é importante fazer desporto para se sentir em forma e de ir bem preparada para o parto. Estimula a circulação e profunda a respiração.

Mas não deve exagerar e se tiver dúvidas das actividades desportivas que pode praticar, será sempre o melhor de consultar o seu médico. Todo o programa de treino dirigido as grávidas deverá incluir exercícios para trabalhar a musculatura do abdómen e das pernas, duas zonas particularmente castigadas durante a gravidez, convém que sejam efectuados com regularidade.

### **Os soutiens de desporto Anita active oferecem o suporte necessário**

Os seios precisam particularmente na gravidez uma boa sustentação. Seja a modalidade que for ( ginástica, correr, andar de bicicleta , etc. ), na linha Anita active encontrará com certeza o modelo adequado.

### **Natação ou hidroginástica**

O desporto ideal para a futura mamã é a natação. A sustentação proporcionada pela água dá uma sensação de leveza do corpo: as articulações , a coluna vertebral e toda a musculatura são aliviados .

### **Anita maternity: Fatos de banho para grávidas**

Com os fatos de banhos ou biquínis da colecção de Anita maternity vai gostar ainda mais da natação : Fatos de banho, biquínis ou duas peças vestem bem durante toda a gravidez sem restringir a liberdade dos movimentos. Materiais HighTech, desenhos e cores modernos e cortes refinados com suportes integrados para os peitos garantem conforto e bem-estar.

## O CORPO APÓS O PARTO

### **Ajuda na regressão**

Nos dias após o parto vai estranhar o seu corpo, enquanto nas últimas semanas a barriga estava grande e redonda, agora está vazia e flácida. A gravidez prejudicou o útero, o pavimento pélvico, tecidos e músculos.

O mais importante é de descansar e de recuperar as sua energias. Pode sempre consultar a sua médica (o) ou fisioterapeutas quais são os exercícios que pode fazer já e 6 semanas após o parto devia inscrever-se nas aulas de ginástica de recuperação do parto. Estes cursos ajudam a recuperar o pavimento pélvico e a musculatura abdominal e lombar.

A amamentação favorece o restabelecimento do abdómen pela a segregação da hormona ocitocina e queima mais calorias.

### **Remodelação suave com o ReBelt®Panty de Anita maternity**

Precisa o seu tempo para recuperar completamente o seu corpo anterior mas a cinta pós-parto ReBelt®Panty ajuda a retomar a firmeza do abdómen. Modela as áreas do abdómen, ancas e nádegas numa forma suave mas eficaz. A cinta em microfibra permeável ao ar é ajustável nos laterais e a parte da frente reforçada. É altamente confortável e pode ser utilizada como cinta normal. Sustenta particularmente o abdómen após todas as operações abdominais e cesariana.