

Fysisk aktivitet och träning under och efter graviditet

Det är bra att träna och röra på sig när du är gravid. Då mår du bättre. Rör dig minst två och en halv timme varje vecka där du blir något andfådd och får upp pulsen. Rörelse kan förebygga och behandla en del besvär som är vanliga under graviditet.

På **1177.se** kan du se filmer och läsa mer om fysiskt aktivitet. Där finns också tips på övningar samt en länk till **regionjh.se** med fler träningsfilmer.



Scanna QR-koden eller gå in på webbsidan:
www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/gravid-traning

1177

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN
JĚMHTEN HERJEDAELEN DAJVE

