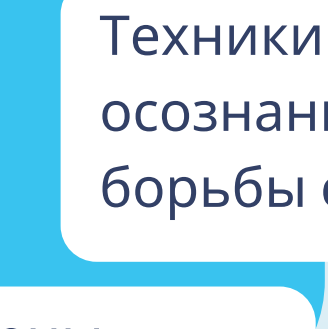
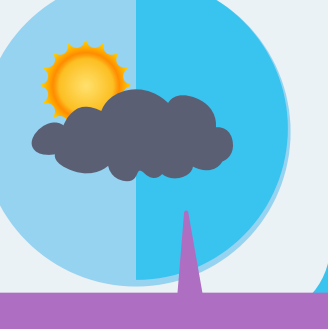
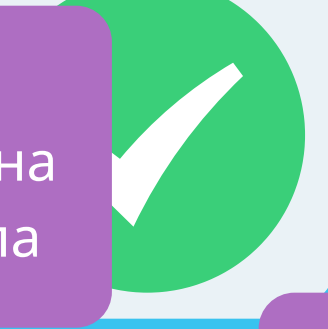
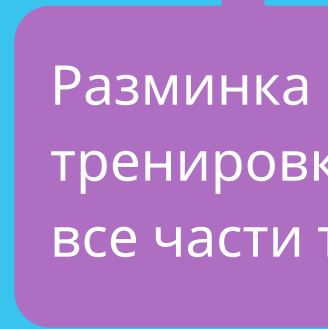
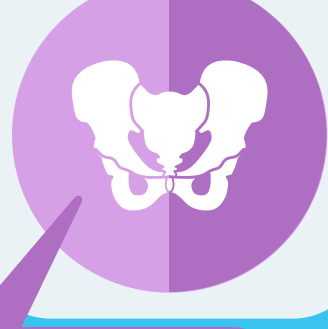
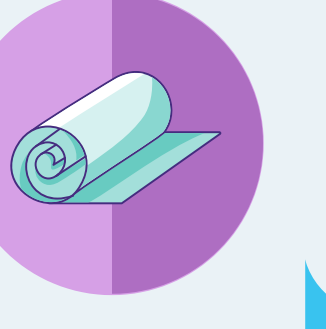
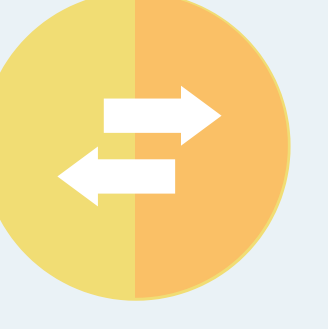
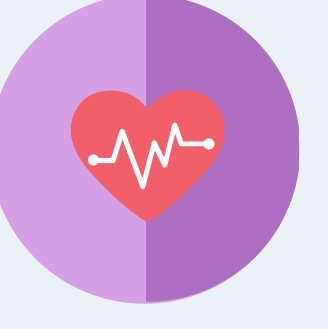
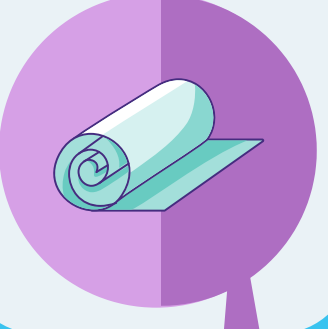
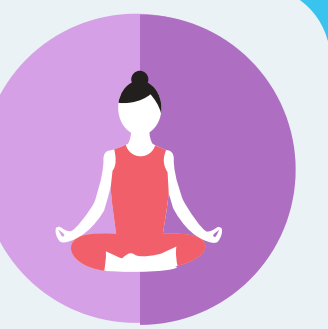
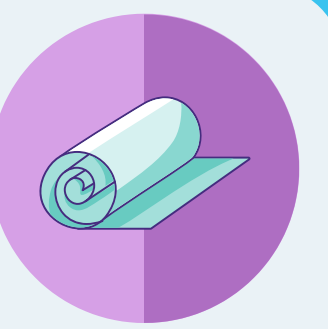
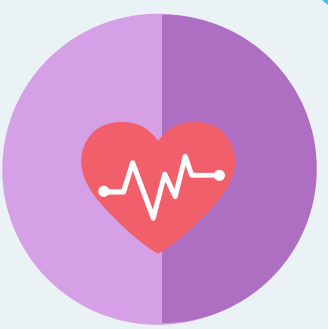
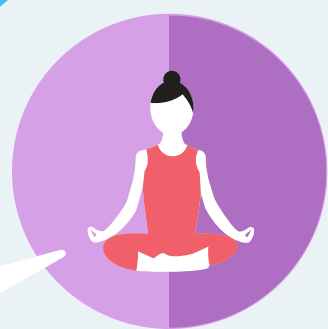


Каждую неделю будут открываться специальные тренировки в соответствии с вашей неделей беременности

Расписание на 7 дней обновляется каждый понедельник

ПОНЕДЕЛЬНИК    ВТОРНИК    СРЕДА    ЧЕТВЕРГ    ПЯТНИЦА    СУББОТА    ВОСКРЕСЕНЬЕ



Утренние комплексы для заряда бодростью

Дыхательные практики для подготовки к родам

Техники осознанности и борьбы со стрессом

Регулярные упражнения для мышц тазового дна и для подготовкитаза к родам

Вечерние комплексы для подготовки ко сну

Функция замены тренировок к которым вы еще не готовы



Полезные советы для каждой недели беременности

I

А ТАКЖЕ В ВАШЕМ ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ:

В первом триместре занятия помогут:

- Справиться с тревожностью и настроиться на позитивный лад
- Укрепить организм перед предстоящими нагрузками на спину, ноги и организм в целом
- Минимизировать токсикоз и быстрее восстановиться от тошноты



Схема приемов пищи, таблица содержания элементов в продуктах и рецепты блюд:

Для грамотного и сбалансированного питания, контроля веса и осознанного отношения к рациону

II

Цель занятий второго триместра:

- Достичь баланса тела и концентрации
- Снять нагрузку со спины и позвоночника благодаря мягкой смене поз
- Расслабить организм
- Побороть варикозное расширение вен



Полноценная подготовка к родам онлайн:

Практикующие акушеры-гинекологи и психологи объяснят как настроиться и подготовиться к важному дню, подробно расскажут о родовом процессе, научат правильно дышать и двигаться в родах

III

А в третьем триместре:

- Подготовиться к родам - раскрыть таз и сделать мышцы более эластичными
- Снизить риск разрывов во время беременности
- Максимально обезопасить здоровье малыша во время родов



Проверенная информация и ответы на многие вопросы в одном месте:

Полезные подкасты и статьи, литература для будущих мам, квалифицированные советы и рекомендации



Мотивация и дружеская поддержка в нашем уютном чате: делитесь опытом и общайтесь на разные темы с другими участницами программы!

Дополнительно, вы можете задавать свои вопросы в чат специалистам: тренеру, акушеру-гинекологу, нутрициологу и фармацевту

Программа занятий составлена профессиональным тренером пренатальной йоги с учетом принципов безопасности для мамы и малыша!

На всех видео тренер подробно объясняет и показывает техники выполнения упражнений: для новичков и женщин, с хорошей физ.подготовкой

Вы всегда сможете задать уточняющие вопросы тренеру в чате



Занимайтесь когда удобно!

Вас ожидает до 3-х занятий в день, длительностью от 5 до 30 минут

Записи занятий и все материалы программы будут доступны в личном кабинете

Выбирайте продолжительность программы:

- на 1 месяц для ознакомления
- или сразу на весь срок до ПДР

В любой момент доступ к программе можно продлить