

ZGODNJA NOSEČNOST

SREČANJE: TELESNA DEJAVNOST V NOSEČNOSTI IN PO PORODU, PREHRANA V NOSEČNOSTI

(LOKACIJA: predavalnica v novih prostorih CKZ-ja,ZD Gornja Radgona)

DATUM IN URA:

SREDA: 28.10.2024 OB 15:00 URI

VSEBINA:

- koristi in priporočila za telesno dejavnost v času nosečnosti
- fiziološka telesna drža
- vadba za mišice medeničnega dna
- telesna dejavnost po porodu

VSEBINA:

- prehranska priporočila v času nosečnosti in specifične potrebe
- odsvetovana živila
- prehranska priporočila pri najpogostejših težavah v času nosečnosti