

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ



ГОРЛО БОЛИТ?
ОТ ИНФЕКЦИЙ ГОРЛА
ЛИЗОБАКТ®



ВКЛЮЧИТЕ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ, ПОДГОТОВЬТЕ МЕСТО
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ И ЗАРЯДИТЕСЬ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ!
ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ТОРОПЯСЯ ПОЧУВСТВУЙТЕ
ВАШЕ ТЕЛО. РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ
ДЛЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ: 5-10 РАЗ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВНИМАНИЮ БУДУЩИХ МАМ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ О ВОЗМОЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ. ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СОСТАВЛЕНА ИЗ НАИБОЛЕЕ МЯГКИХ И БЕЗОПАСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НО ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ХУЖЕ, ПРЕКРАТИТЕ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЕ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ-ГИНЕКОЛОГОМ О ВОЗМОЖНОСТИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

 **BOSNALIJEK**
Health First!