

**PAUTA: Fases da maternidade combinam com exercícios físicos diferentes**

**SUGESTÃO DE PAUTA**

**Da gravidez ao pós-parto: exercícios diferenciados para manter a forma e a saúde da mamãe**

**Para as futuras mamães mexer o ‘esqueleto’ é ainda mais fundamental para garantir um corpo saudável para ela e para o bebê. “A atividade física durante a gestação é importante para que ela mantenha o peso saudável, consiga controlar a pressão arterial, evite a diabetes gestacional e os edemas, fortaleça sua musculatura e ganhe flexibilidade, que são características essenciais para o parto e a saúde da mamãe e do bebê”, garante Saturno de Souza, diretor técnico da Academia Bio Ritmo.**

A mulher que nunca treinou deve pegar leve durante a gravidez para não ter complicações. Atividades dentro da água, como natação e hidroginástica, por não terem impacto, são as mais indicadas, assim como as caminhadas leves e os exercícios de alongamento, como a yoga e o Pilates, sempre com a supervisão do profissional de educação física e o aval do médico.

“Com a chegada do bebê muitas mulheres se sentem esgotadas fisicamente e a atividade física vai ajudá-las não só a recuperar o peso e retornar a musculatura no lugar como também a conseguir relaxar, ter mais disposição pras atividades cotidianas e ter um sono mais restaurador”, diz Saturno. O tipo de parto também influencia esse período de recuperação do corpo e a atividade física a ser escolhida. Dessa forma, mulheres que tiveram parto normal podem voltar a uma rotina de exercícios mais pesada em menos tempo do que aquelas que tiveram que se submeter a uma cesárea. “Essas precisam esperar de dois a quatro meses para poder fazer exercícios de musculação e o médico precisa autorizar esse retorno”, diz Saturno.

Para ajudar as futuras mamães e as já veteranas a entrar no ritmo da boa forma o E-book especial de Mães, desenvolvido pelos profissionais da Bio Ritmo Academia, dá dicas de como programar o treino e a alimentação saudável com cada fase do mundo materno, dividido em quatro capítulos. A tarefa é árdua, já que a única certeza depois da vinda de um filho é que nada mais será tão facilmente planejado como antes. Para ter acesso ao conteúdo gratuito é só acessar (http://www.bioritmo.com.br/bioebooks) e acompanhar.

**Serviço:**

[**www.bioritmo.com.br**](http://www.bioritmo.com.br/)

**Mais informações:** *Contato Comunicação & Marketing*

**Claudia Dias -** (11) 3251-2359// 7093-9968 [claudiadias@contato.ppg.br](mailto:claudiadias@contato.ppg.br)

**Mayra Barreto** – 3288-7108 / 9.9986-8058

[mayra@contatomcg.com.br](mailto:mayra@contatomcg.com.br)