

郑州孕前瑜伽会馆郑州产前备孕瑜伽帕玛瑜伽会馆

产品名称	郑州孕前瑜伽会馆郑州产前备孕瑜伽帕玛瑜伽会馆
公司名称	郑州市郑东新区帕玛瑜伽会馆
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	郑州市郑东新区建业五栋大楼C栋508号
联系电话	0371-53309993 13253365957

产品详情

怀孕前一年开始练习孕前瑜伽，给准妈妈的身心提供深层次的护养，为怀上宝宝打好基础。

具体有哪些好处：

- 1、 让全身肌肉更有韧性，特别是骨盆肌，有助顺利分娩；
- 2、 增强卵子的活力，提高受精卵的质量，让孩子更加健康聪慧；
- 3、 改善体质和内分泌系统，保护受精卵顺利着床；
- 4、 能增强身体的免疫力，防止怀孕的时候被病菌感染，并且消耗体内多余的脂肪，避免孕期发生并发症；
- 5、 孕前瑜伽还注重情绪的放松，日常压力的缓解，让您从心理上为怀孕做准备。

注意：第一、瑜伽静心的练习；第二、强化腰部的练习；第三、强化呼吸力的练习；第四、培养正确的饮食习惯；第五、保持精神愉快和生活的安定。