

Onnea iloisen uutisen johdosta!

Sanotaan, että raskausaika on ikkuna naisen terveyteen. Omilla elämäntapavalinnoilla on iso merkitys raskauden ja synnytyksen sujumiseen sekä omaan ja syntyvän lapsen terveyteen. Pohtisitko hetken liikuntatottumuksiasi ensimmäistä neuvolakäyntiä varten.

Minkälaista liikkumista päivääsi kuuluu (harrastukset, hyötyliikunta, työmatkat, työ)?

Jos liikut, kerro sinulle mieluisista tavoista liikkua.

Arvioi ajallisesti, paljonko sinulle kertyy liikkumista päivä aikana.

Onko sinulla esteitä liikkua (esim. jokin oire/vaiva, ajan puute, liikuntamahdollisuuksien/-paikkojen etäisyys)?

