

$\emptyset_{\pm} \emptyset \xi \dot{\cup} \ddot{\cup} \dot{\cup} \dots \emptyset \xi \hat{\cup} \mathbb{C} \dot{\cup} \bullet \emptyset^1 \emptyset \xi \dot{\cup}, \hat{\cup} \mathbb{C} \emptyset^a \dot{\cup}^{\wedge}$   
 $\dot{\cup}^{\wedge} \emptyset_{\pm} \emptyset^2 \emptyset' \emptyset^{-} \emptyset_{\pm} \emptyset^{-} \dot{\cup}^{\wedge} \emptyset_{\pm} \emptyset \xi \dot{\cup} \dot{\cup}$   
 $\emptyset^{\circ} \emptyset \xi \emptyset_{\pm} \emptyset^{-} \emptyset \xi \emptyset_{\pm} \hat{\cup} \mathbb{C}$

# راهنمای فعالیت در دوران بارداری

برای هر سه ماهه، اهداف تمرینی قابل دستیابی برای خودتان تعیین کنید تا این ۹ ماه را سالمتر و شادابتر بگذرانید!

## سه ماهه اول



احساس کسالت و خستگی می‌کنید؟ یک فعالیت سبک تر مانند شنا را امتحان کنید

۳۰ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید

با سه مرتبه پیاده روی ۱۵ دقیقه‌ای در روز، فعالیتتان را به ۳۰ دقیقه در روز برسانید

۱۰۰×۳ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید

## سه ماهه دوم



به فعالیت‌های پیش از دوران بارداری خود برگردید (در صورتی که حس ورزش کردن دارید)

۳۰ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید

میزان فعالیت‌هایی که در سه ماهه قبلی شروع کردید را افزایش دهید

۱۵۰×۲ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید

## سه ماهه سوم



تمرینات را با وضعیتتان هماهنگ کنید. مثلاً به جای پریدن، اسکوات بزنید

۳۰ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش می‌کردید

احساس خستگی می‌کنید؟ فعالیتتان را در سه بازه زمانی کوتاه‌تر انجام دهید.

۱۰۰×۳ دقیقه روز



اگر قبل از بارداری ورزش نمی‌کردید

\* مانند همیشه، اگر مطمئن نیستید چه کاری برای سلامت شما بهتر است، با پزشک خود مشورت کنید.