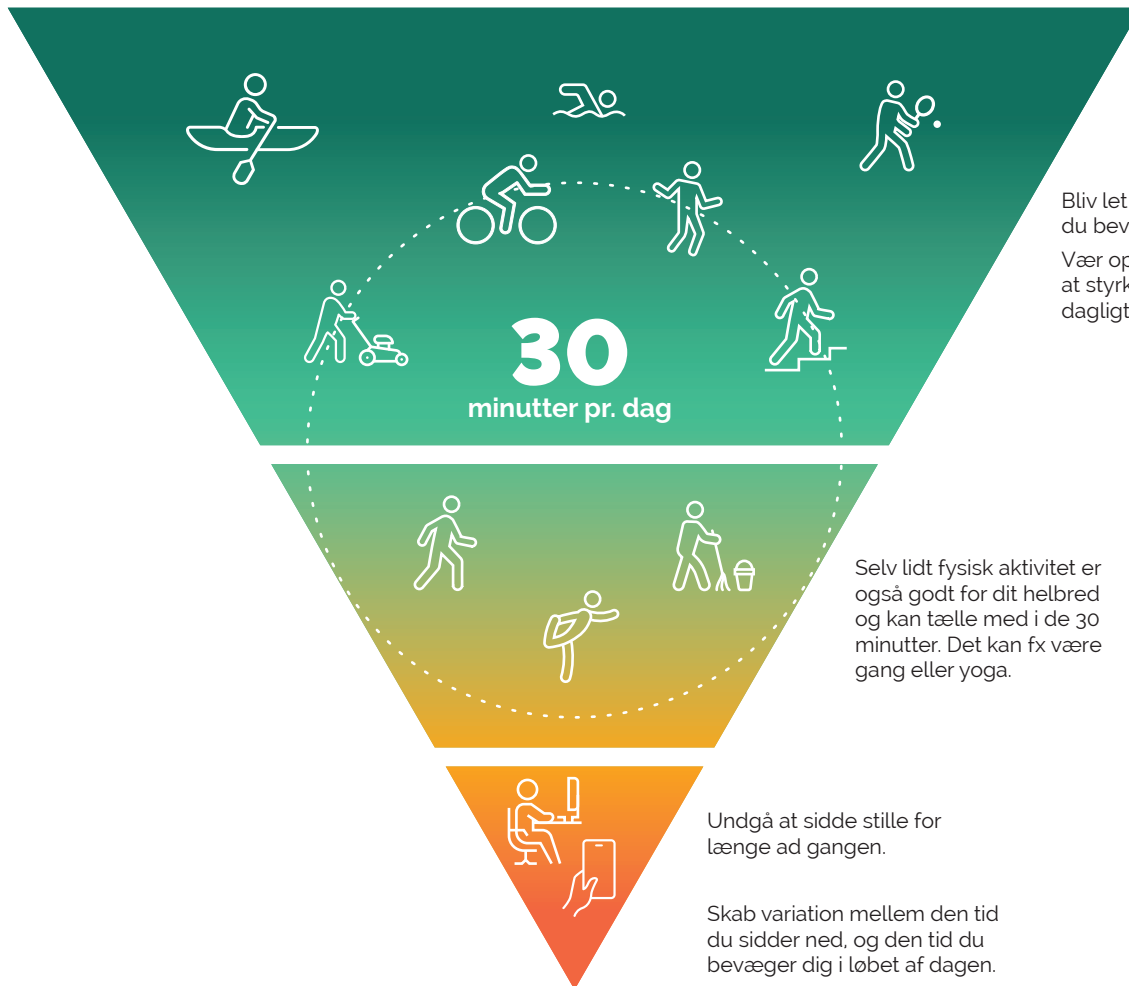


Gravide

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet



Bliv let forpustet når du bevæger dig.
Vær opmærksom på at styrke dine muskler dagligt.

Selv lidt fysisk aktivitet er også godt for dit helbred og kan tælle med i de 30 minutter. Det kan fx være gang eller yoga.

Undgå at sidde stille for længe ad gangen.

Skab variation mellem den tid du sidder ned, og den tid du bevæger dig i løbet af dagen.