

فواید پیاده روی در بارداری

پیاده روی ورزش سبک و مفیدی است که برای نوزاد و زنان باردار فواید فراوانی دارد.

فواید بی نظیر پیاده روی برای زنان باردار عبارتند از:

پیاده روی در بارداری و تناسب اندام بارداری

ورزش پیاده روی در دوران حساس بارداری علاوه بر حفظ آمادگی در عضلات بدن در برای خانم های بارداری که از اضافه وزن خود در این دوران نگران هستند بسیار مفید است ، همچنین انجام این ورزش در [دوران بارداری](#) سبب زیبایی اندام بعد از زایمان می گردد.

پیشگیری از دیابت بارداری

همانطور که گفتیم پیاده روی باعث ایجاد تناسب اندام در دوران بارداری می شود. با پیاده روی در دوران بارداری می توان از ابتلا به بیماری دیابت بارداری پیشگیری کرد زیرا دیابت با افزایش وزن زنان باردار رابطه مستقیمی دارد.

کاهش استرس

یکی از راه های مقابله با استرس در همه دوران های زندگی ورزش کردن است . استرس در دوران بارداری بسیار شایع است که بخشی از آن به علت تغییر هورمون هاست اما بخش بزرگی از آن به دلیل افکار منفی خانم های باردارو نگرانی آن هاست که می توان با پیاده روی در دوران بارداری به این مشکلات چیره شد.