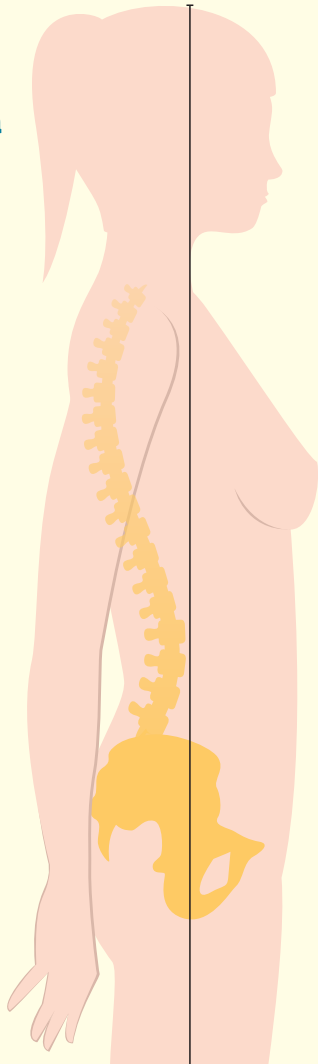


Con l'avanzare della gravidanza, la postura diventa sempre più importante per il proprio benessere. Cercate di stare in piedi in posizione diritta come se la testa fosse tirata verso l'alto da un filo immaginario, allineando il corpo lungo una linea retta che va dal vertice della testa alla zona pelvica e al perineo fino ai piedi.

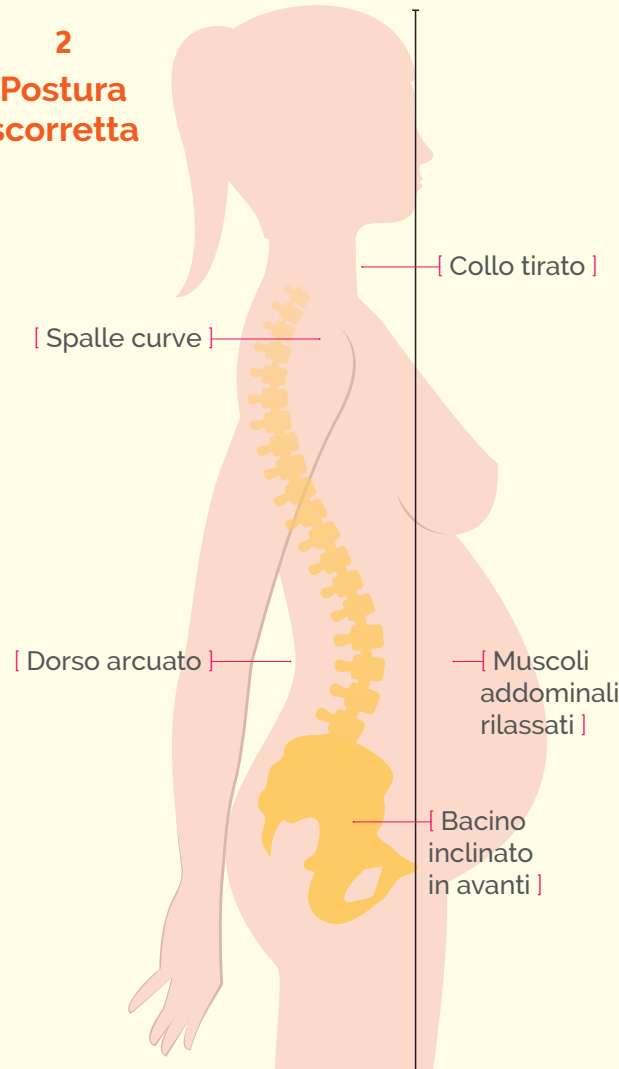
CORREGGERE LE POSIZIONI SBAGLIATE

Il centro di gravità (1) si sposta durante la gravidanza, quindi si tende a portare il peso indietro per compensare l'aumento ponderale (2). Una posizione corretta (3) accresce la stabilità ed evita fastidiosi dolori.

1 Centro di gravità



2 Postura scorretta



3 Postura corretta

