

Wellness With Elina

Kiitos, että olit mukana valmennuksessani

Haluan kiittää sinua osallistumisesta valmennukseeni! Toivon, että olet löytänyt arkeesi hyvinvointia tukevia rutiineja sekä tietysti ammentanut tietoa raskauteesi liittyvistä asioista. Ehkä olet myös saanut rauhaa tulevaa vauva-arkea ajatellen.

Kuulostele kehoasi nyt kolmen viikon jälkeen. Mille olo tuntuu? Oletko huomannut, että hengitys kulkee ehkäpä vapaammin ja olet saanut energiaa arkeen? Pidä lantionpohjatreeni mukana raskautesi loppuun asti ja aloita se myös synnytyksen jälkeen. **Lantionpohjalihaksia kannattaa aktivoida 24 tunnin kuluessa synnytyksestä, jotta hermot saavat ärsykettä!**

Kuminauhatreenejä voit myös jatkaa omien tuntemusten mukaan raskauden loppuun asti.

Valmennukseni tärkeimmät tavoitteet oli:

- Lantionpohjan lihasten merkityksen ymmärtäminen ja niiden treenaamisen opettelu. Rentoutumista unohtamatta.
- Ruokavalion merkitys raskausaikana sekä omien tottumuksien tarkastelu + parantaminen.
- Liikunnasta inspiroituminen.
- Oman jaksamisen pohtiminen ja unen määrän tarkastelu.
- Rentoutumisen harjoittelu ja palleahengityksen

Muista, että tiedät itse, mikä sopii juuri sinulle parhaiten. Tee siis niitä asioita, jotka koet toimiviksi. Jos mieltäsi askarruttaa jokin tai olossasi on jotain kummallista, niin ota yhteyttä neuvolaan tai synnytyssairaalaan.