

Wellness with Elina

Hyvinvoiva raskaus -valmennus





Tervetuloa voimaan hyvin!

Ensinnäkin, onnea tuleva Äiti (tai toki voit olla jo entuudestaankin)! Raskausaika on ihmeellistä aikaa. Kasvatat ja kannat sisälläsi uutta elämää. Omaa oloa, kehon muutoksia tai vaivoja ei voi etukäteen ennustaa ja tämän takia onkin tärkeää kuulostella omaa vointia. Äitiys ja raskaus ei ole suorittamista, vaan jatkuvaa oppimista sekä tärkeimpänä, itse matkasta nauttimista. Pienin teoin voit vaikuttaa omaan oloosi ja hyvinvointiisi. Olen täällä mukana auttamassa sinua!

Saat aina seuraavan viikon materiaalit ennakkoon ja voit käydä ne läpi omassa tahdissasi.

Tässä valmennuksessa käydään läpi 3 viikon aikana:

- Raskauden aikaisia kehon muutoksia
- Ruokavaliota
- Liikuntaa
- Lantionpohjalihasten harjoittamista sekä rentouttamista
- Mielen hyvinvointia, äitiyttä ja omien voimavarojen löytämistä
- Pääset treenivideoiden avulla mukaan jumppaamaan kätevästi siellä missä oletkin.

Jos olet aktiiviliikkuja ennestään, voit jatkaa liikkumista sen mukaan, mikä hyvältä tuntuu. Jos et ole aiemmin liikkunut, hyötyy kehosi ja kasvava lapsesi rauhallisen liikunnan aloittamisesta huomattavasti. Pienikin on hyväksi.



Raskaus voi olla myös pelottavaa ja jännittävää aikaa kaikin puolin, varsinkin ensikertalaisäidille. Itselleni se oli juurikin sitä! Vaikuttaahan raskaus koko elämään. Kuitenkin, mitä valmiimpia ja tietoisempia olemme raskauteen liittyvistä asioista, sitä helpommin osaamme suhtautua muutoksiin, joita tapahtuu kehossa ja mielessämme. Mielen hyvinvoinnin korostaminen on erityisen tärkeää ja tähän vaikuttaa isosti myös se miten voimme fyysisesti eli miten kehomme voi. Haluankin tämän valmennuksen avulla opettaa sinua kuulostelemaan kehoasi, syömään hyvin ja suhtautumaan itseesi lempeämmin. Olet kaiken hyvän arvoinen! Teet jo nyt tärkeää työtä odottaessasi vauvaa. Omaan hyvinvointiin sekä jaksamiseen panostaminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Kun voit itse hyvin, niin jaksat olla hyvä muille.

Tässä vielä faktaa minusta..

Olen alkuperäinen mikkeliäinen, mutta tänä päivänä helsinkiläistynyt, äitiysliikuntaan erikoistunut personal trainer ja terveydenhuoltoalan ammattilainen (bioanalytiikan AMK koulutus). Olen Äiti yhdelle ihanalle pojalle sekä pian pienelle tytölle. Kohta olen siis käynyt kehon muutokset läpi kahteen kertaan ja sen myötä kiinnostus Äitien sekä raskaana olevien hyvinvoinnista on erityisen lähellä sydäntäni. Omat raskauteni ovat olleet hyvin erilaisia toisistaan ja muutenkin yllättäneet sekä positiivisesti, että vähemmän positiivisesti. Välillä tuntuu, että ympäristö sanelee meille, että ei saisi valittaa (varsinkin, kun näin ihanasta asiasta kyse), mutta kyllä meillä on siihen oikeus. Sinulla on siihen oikeus. Saamme tuntea juuri sitä mitä tunnemme, eikä mikään tunne ole toistaan huonompi. Sama pätee äitiyteen. Raskaus voi olla henkisesti hyvinkin rankkaa, ennen kaikkea keholle, mutta myös mielelle. Saatamme tuntea olevamme yksin, vaikka ympärillä on ihmisiä. Tämän takia halusin luoda valmennuksen, jonka avulla saat avaimia voida paremmin ja suhtautua itseesi lempeästi.