

[Ontwikkeling van je baby in de bulk](#)[Wat kun je eten?](#)[Genieten van je zwangerschap](#)[Zwangerschapskwaaltjes](#)[En dan is je baby er ...!](#)[Praktische tips](#)

Genieten van je zwangerschap

Als je zwanger bent kun je het ene moment doodmoe zijn en huilen om een speldenprik. Om pal daarop weer zingend van geluk door de stad te fietsen. De hormonen gieren duidelijk door je veranderende lijf. Zorg daarom extra goed voor jezelf.

Blijf bewegen

Het is slim om fit te blijven tijdens je zwangerschap. Dus neem genoeg beweging. Niet alle sporten zijn geschikt voor je, dus laat dat powerliften nog maar even zitten. Maar de meeste sporten kun je gewoon blijven doen. Bovendien zijn er veel zwangerschapssporten, zoals yoga en zwemmen. Yoga helpt je ook nog eens om lekker tot rust te komen.

Friso Nutradefense®
klik voor meer
informatie

