Если вы занимались спортом, тренировки, но с рядом оговорок, можно продолжить во время беременности.

- Беременность - не время для рекордов. Достаточно и того, что вы не лишите себя привычной физической активности. Продолжайте ходить в спортивный зал, но пусть тренер знает, что вы ждете ребенка.
- Не доводите себя до изнеможения.
- Избегайте занятий, чреватых падениями (верховая езда, велосипед, коньки, водные лыжи).
- Будьте особенно осторожны в начале и в конце беременности, когда легко растянуть связки.

Плавание

Это огромное удовольствие, причем совершенно безопасное - ведь вода вас держит.

<http://www.girlsecrets.net> По материалам