



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Wellbeing za trudnice

Do sada smo videli da se Wellbeing prožima kroz sve aspekte našeg privatnog i profesionalnog života.

Na ovom modulu ćemo govoriti o tome koliko je značajan wellbeing za trudnice, kako se nositi sa pojačanim emocijama, kakva ishrana bi trebala da bude u trudnoći,

kako smanjiti stres i nervozu koji prate svaku trudnicu, da li je masaža preporučljiva i u kojoj meri kao i samo vežbanje u trudnoći.

Teme koje ćemo na ovom modul obraditi su:

- Emocije u trudnoći
- Masaža u trudnoći
- Vežbanje
- Ishrana u trudnoći
- Stres i nervoza

Ali, hajde najpre da pojasnimo koliko je wellbeing značajan za trudnice.

Wellbeing u trudnoći zaista podrazumeva da se žena oseća zdravo pre svega, spremno, relaksirano, sa što manje nervoze i stresa, prosto da se oseća lepo

i sigurno u svom telu. Da bude ispunjena, zadovoljna i srećna. Počecemo od emocija u trudnoći.