

APP Pregnancy Workouts Mom Fitness



El movimiento y ejercicio, junto con un estilo de vida equilibrado puede traer consigo muchos beneficios a la salud, tales como: la liberación de estrés y endorfinas, lo cual aumenta tus niveles de energía y promueve una mejora en la calidad del sueño.

Sin embargo, sabemos que durante el embarazo esto puede ser complicado de incluir, ya que tus niveles de cansancio aumentan y en ciertas ocasiones el rango de movimiento es limitado.

Libera Tu Salud, te recomienda la aplicación disponible para Android y IOS, en donde se despliegan ejercicios acorde al Aduración de 20 minutos cada uno, por lo que son sencillos de incorporar a la rutina diaria.

Para descargarlo, haz click aquí:



Libera Tu Salud, te acompaña en el proceso de bienestar para ti y tu bebé.