



WEER IN **BEWEGING**

Luiers verschonen, wasjes draaien, naar je baby staren. Zo vlak na de bevalling staat sport vast niet hoog op je to-do-list. Maar als je na een tijdje weer zin hebt om in beweging te komen, hoe bouw je dan langzaam je conditie weer op?

De eerste zes weken (tot acht weken bij een keizersnee) moet je het rustig aan doen. Je lichaam moet goed herstellen van de bevalling en de zwangerschap. Bouw je conditie daarom rustig op en kijk wat je lichaam aan kan. Gaat het niet, stop dan direct. Kijk ook niet vreemd op als je in het begin stijve spieren hebt na het sporten. Dat is

logisch als je een poosje niet gesport hebt. VSM Spiroflor warm is speciaal voor de verzorging van vermoeide en gevoelige spieren. De plantaardige bestanddelen bevorderen de doorbloeding en ondersteunen het herstel van spieren na fysieke inspanning. De warmtecomponent zorgt voor een ontspannen gevoel.



KIJK VOOR MEER TIPS OP [OUDERSVANNU.NL/NUNATUURLIJK](https://www.oudersvannu.nl/nunatuurlijk)