



Gimnasia laboral

Cuida tu cuerpo,
cuida a tu bebe

@hiper.activa

VIVE UN EMBARAZO SALUDABLE

Para que tú y tu bebe se mantengan sanos en el trabajo, es importante:

Mantenerse activa
física, mental y emocionalmente.

Por esta razón te hemos diseñado una rutina personalizada de pausas activas, aquí encontraras la guía para activarte los 5 días de la semana.

DOSIS DIARIA

Realiza 4 pausas activas durante el día en el siguiente horario

Mañana: 09:15 am y 11:15 am

Tarde: 02:15 pm y 04:45 pm



Duración: de 15 minutos

LUNES

09:15 A.M.

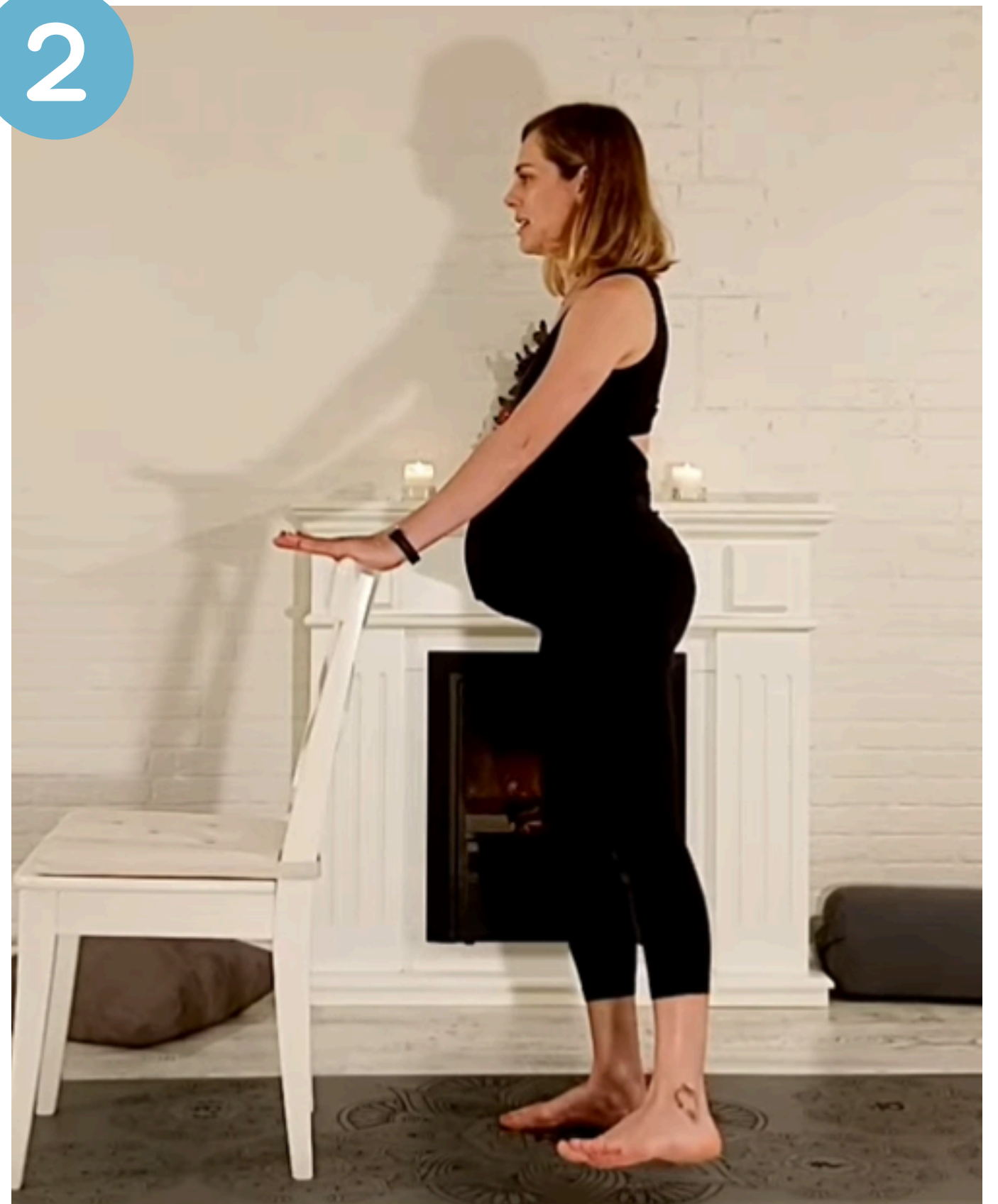


MOVILIZA TU CUERPO DE PIES A CABEZA
REALIZAR 4 SERIES DE 30 SEGUNDOS

1



2



3



LUNES



11: 15 A.M.



ESTIRA DURANTE 15 SEGUNDOS CADA PARTE DEL CUERPO Y REPITELO 3 VECES



DURANTE DOS MINUTOS RESPIRA LENTO Y PROFUNDO POR LA NARIZ

INHALA
DURANTE
4 SEGUNDOS

SOSTÉN
DURANTE
4 SEGUNDOS

SOSTÉN
DURANTE
4 SEGUNDOS

EXHALA
DURANTE
4 SEGUNDOS



LUNES



02: 15 P.M.



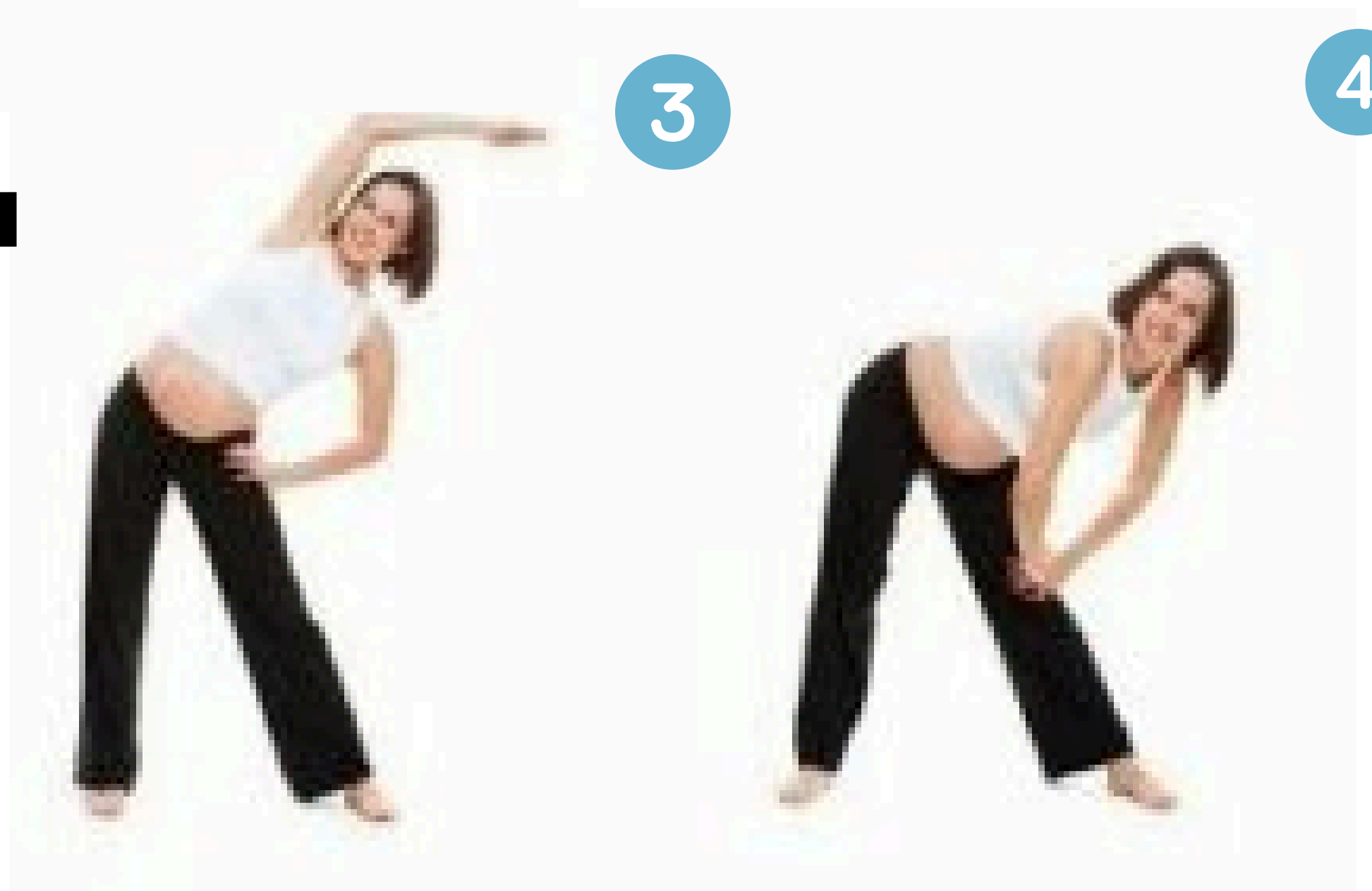
Ponte de Pie

busca un lugar seguro y apóyate de la pared
luego **MUEVE TU CUERPO** de manera muy lenta y
con **UTILIZA LA RESPIRACIÓN** respiración controlada
mientras realizas las siguientes posturas



**REALIZAR 3 SERIES
DE 20 SEGUNDOS**

**hazlo en cada
lado de tu
cuerpo**



Tu bebe esta feliz de moverse contigo

LUNES

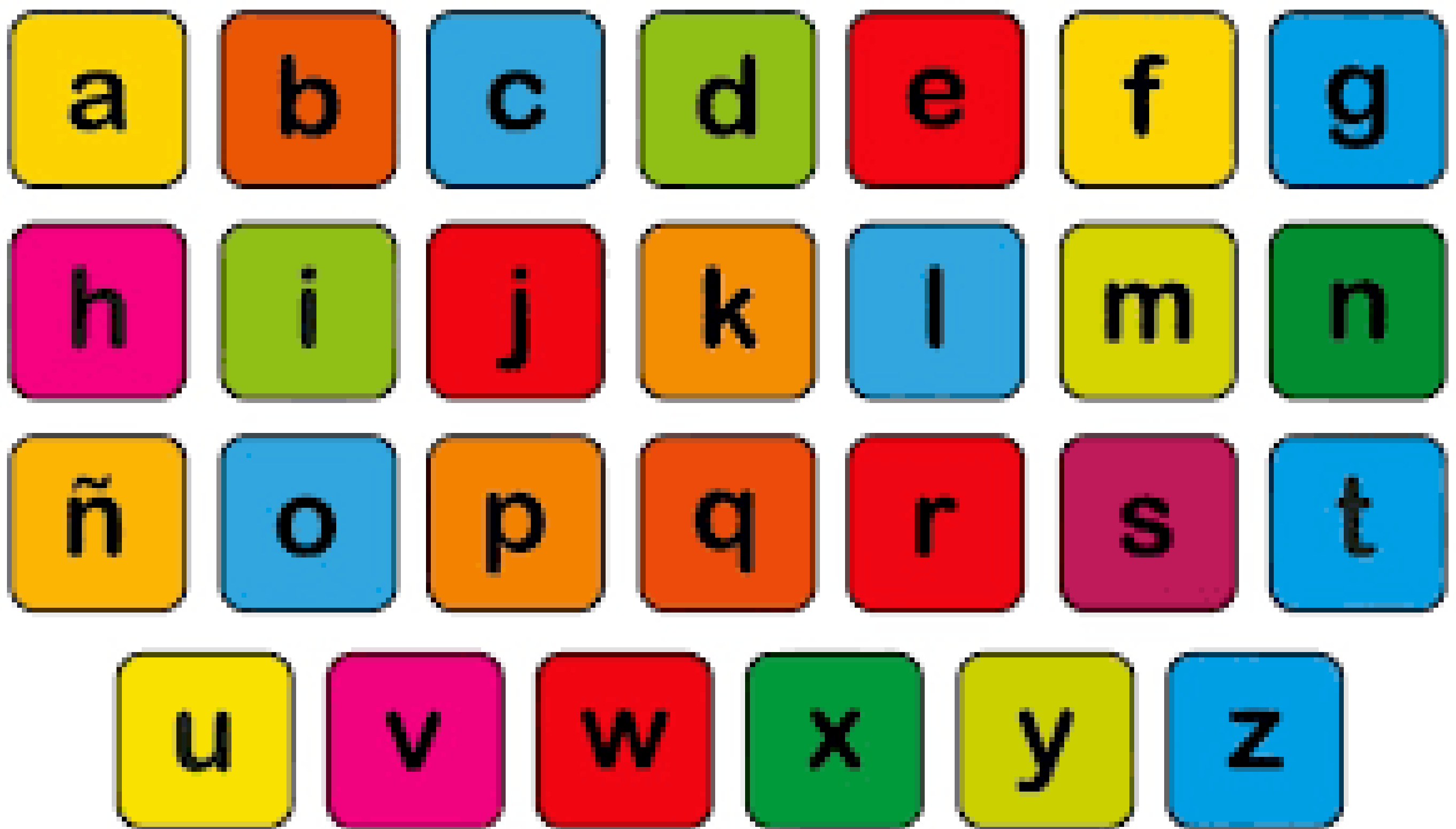


04: 45 A.M.



ESCRIBE 30 PALABRAS QUE EMPIENCE CON LAS LETRAS DEL ABECEDARIO.

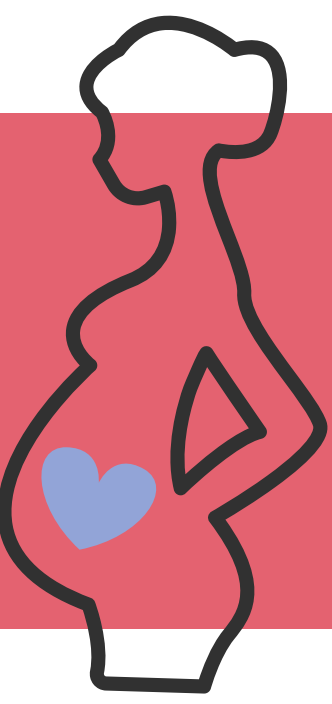
HAZ UNA LETRA POR DIA.



DIVIERTETE EN TU PAUSA ACTIVA

MARTES

 09:15 A.M.



ESTIRA TU CUERPO 3 SERIES DE 15 SEGUNDOS

1



2



3



@hiper.activa

MARTES



11:15 A.M.



LAS MEDITACIONES DISMINUYEN EL ESTRÉS.

MEDITA JUNTO CON TU BEBE.

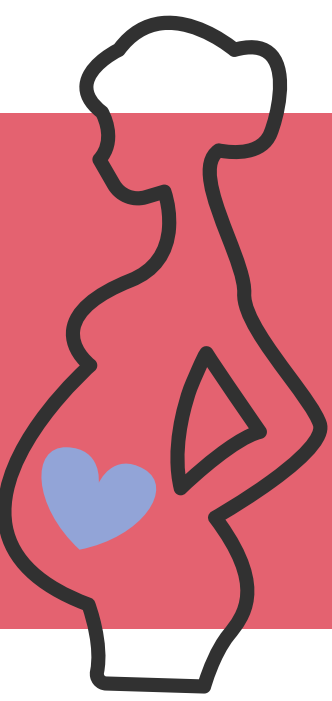
COLOCA MUSICA RELAJANTE, CIERRA TUS OJOS Y ABRAZA TU BEBE, MIENTRAS LO ABRAZADAS **HABLALE BONITO**, DILE FRASES LLENAS DE AMOR PARA TI Y TU BEBE



MARTES



02:15 P.M.



Sentada, abre tus piernas al ancho de tus caderas. Sin cambiar de posición, abre y cierra las piernas y mientras lo haces contrae tus pelvis y respira profundo.

REALIZAR 4 SERIES DE 20 SEGUNDOS

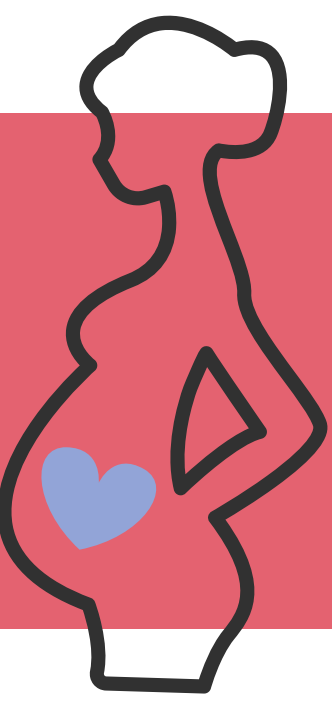


también puedes mover tus brazos en diferentes direcciones: arriba abajo, derecha a izquierda.

MARTES



04: 45 P.M.



¡Es hora de ser creativa!

imprime y colorea un mándala, si no tienes donde también puedes descargar una aplicación del celular para hacerlo.



coloca canción relajante y una vela aromatizante y disfruta del momento de bienestar con tu bebe

MIÉRCOLES



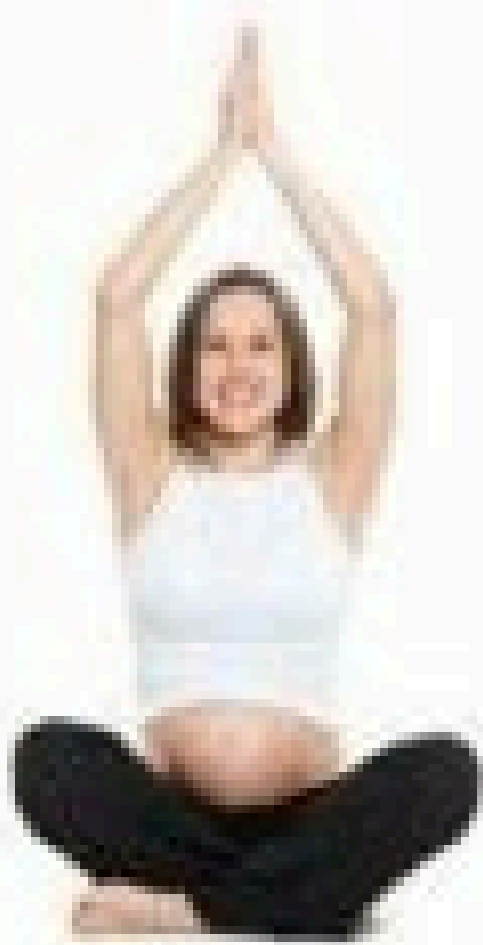
09:15 A.M.



Sentada en un sillón cómodo realiza estas 6 posturas de forma lenta y con una respiración profunda.

REALIZAR 4 SERIES DE 20 SEGUNDOS

1



2



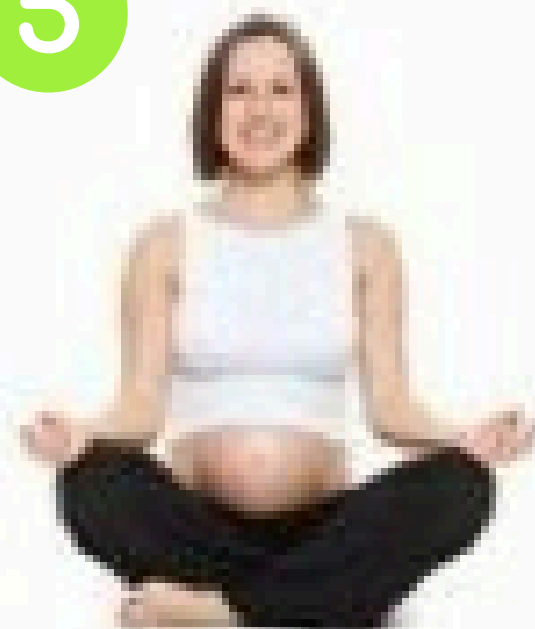
3



4



5



6



ENSEÑALE A TU BEBE ESTAR EN CALMA DESDE EL VIENTRE

MIERCOLES

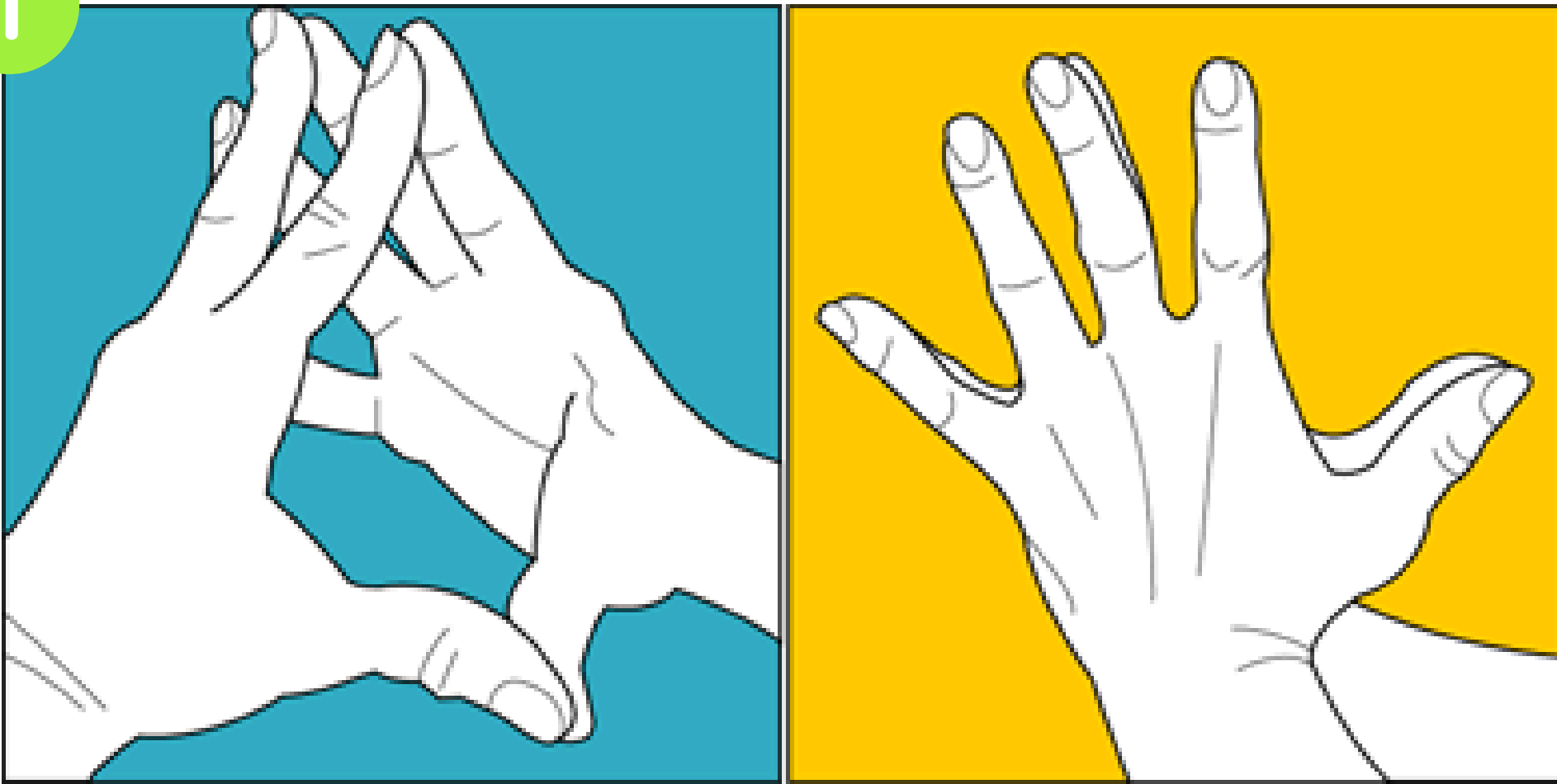


11:15 A.M.



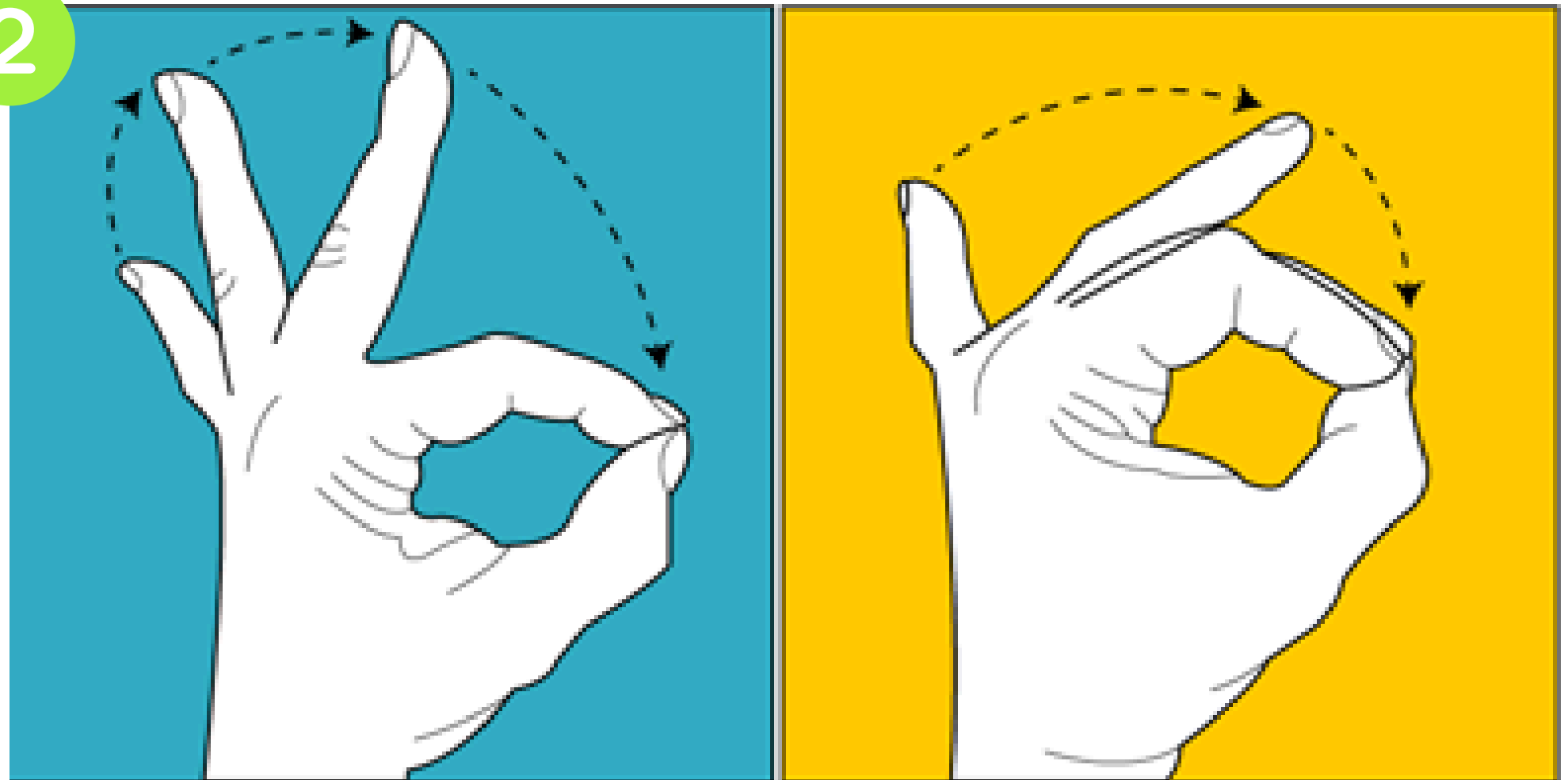
Mueve tus dedos y manos como se muestra en las imágenes

1

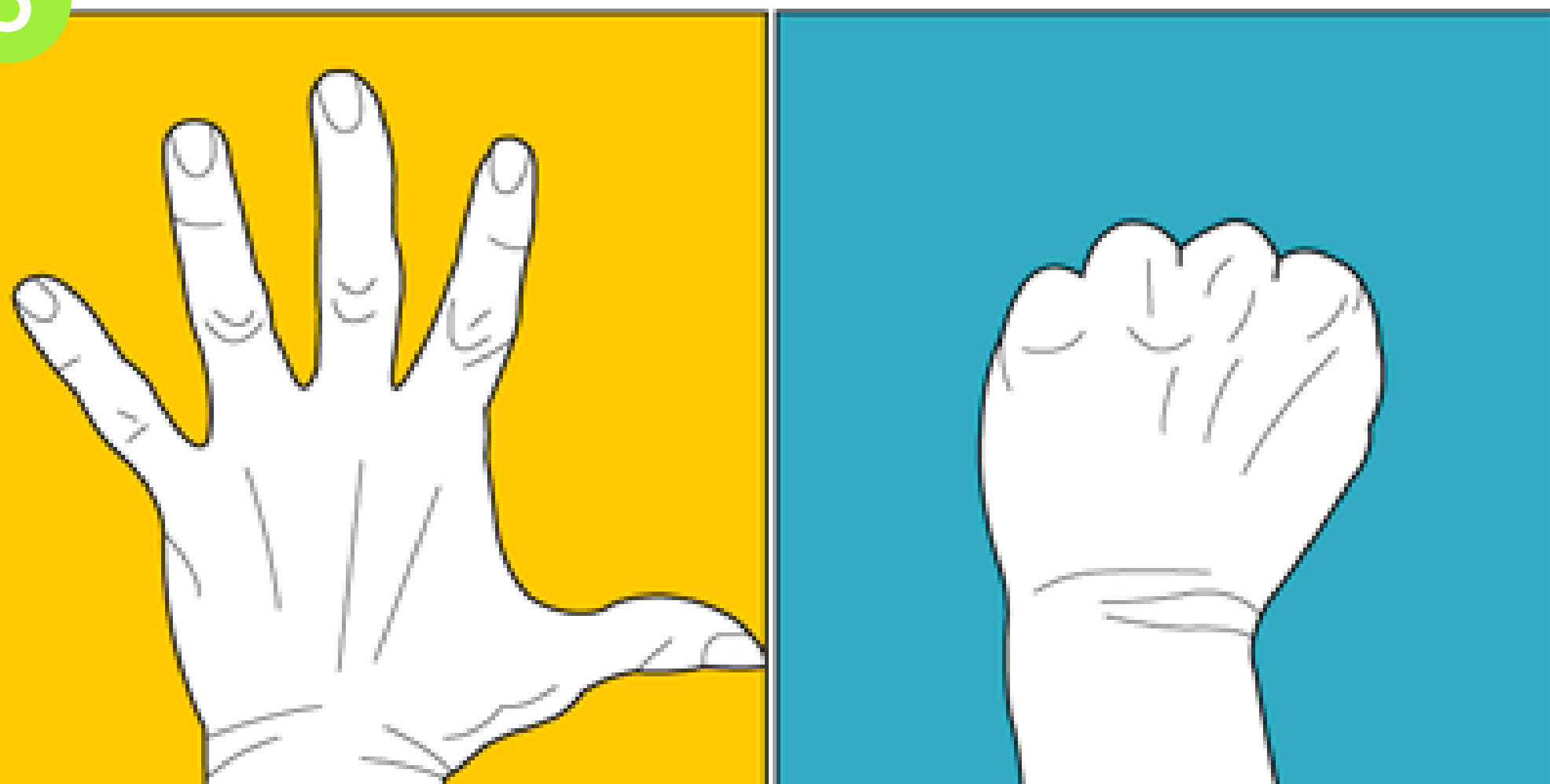


**REALIZAR 4 SERIES
DE 20 SEGUNDOS**

2



3



MIÉRCOLES



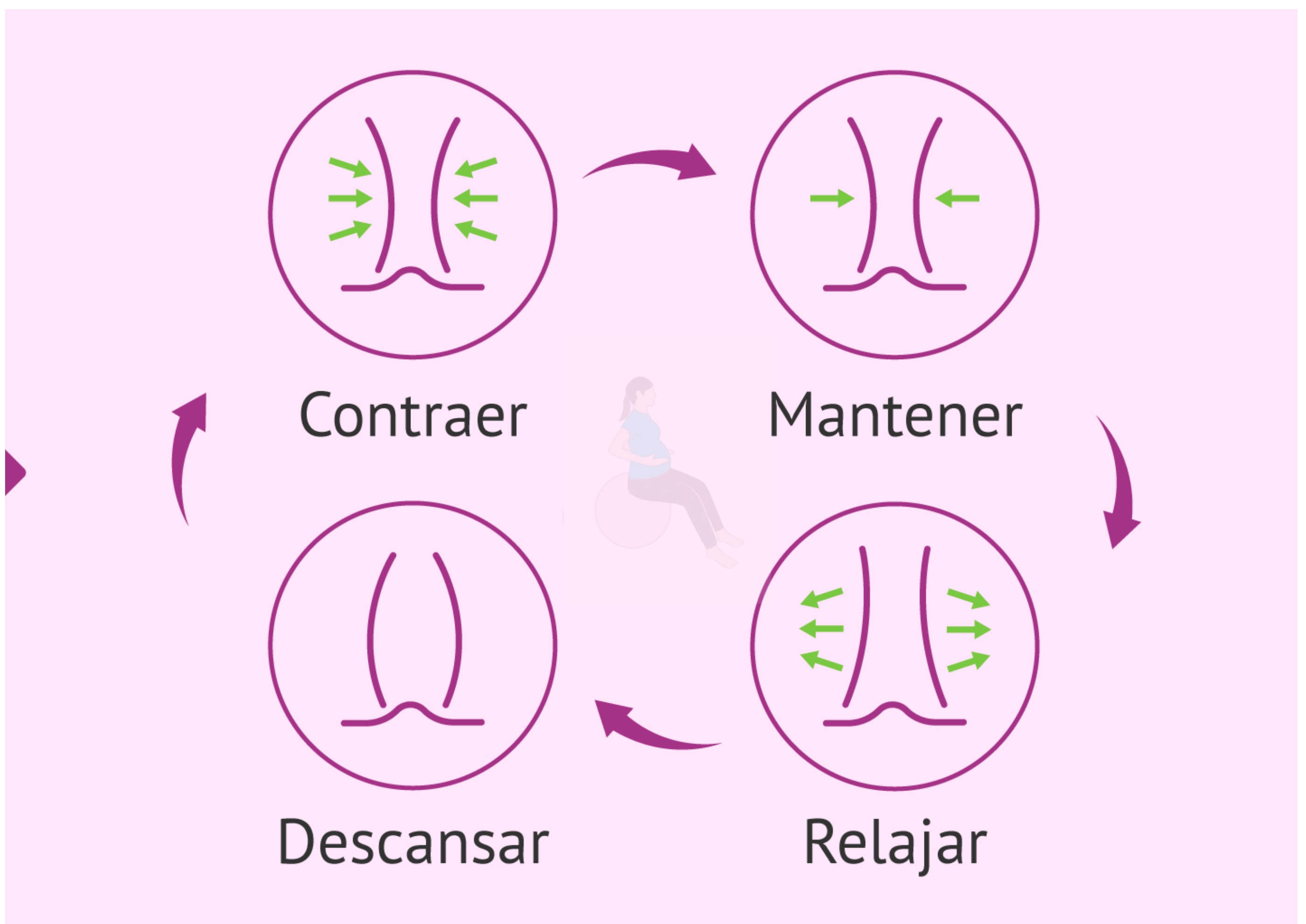
02: 15 p.M.



Ejercicios de Kegel: para fortalecer la zona pélvica.

Sentada en una silla, con las piernas al ancho de las caderas y columna derecha, realizar las 4 acciones que se muestra en la imagen.

REALIZAR 4 SERIES DE 15 SEGUNDOS



MIERCOLES



04: 45 p.M.




ESCRIBE **20 nombres de personas** que Empiecen
CON LAS LETRAS DEL ABECEDARIO.

HAZ CUATRO LETRA POR DIA.



TE ACOMPAÑAMOS EN TU ETAPA MAS AMOROSA

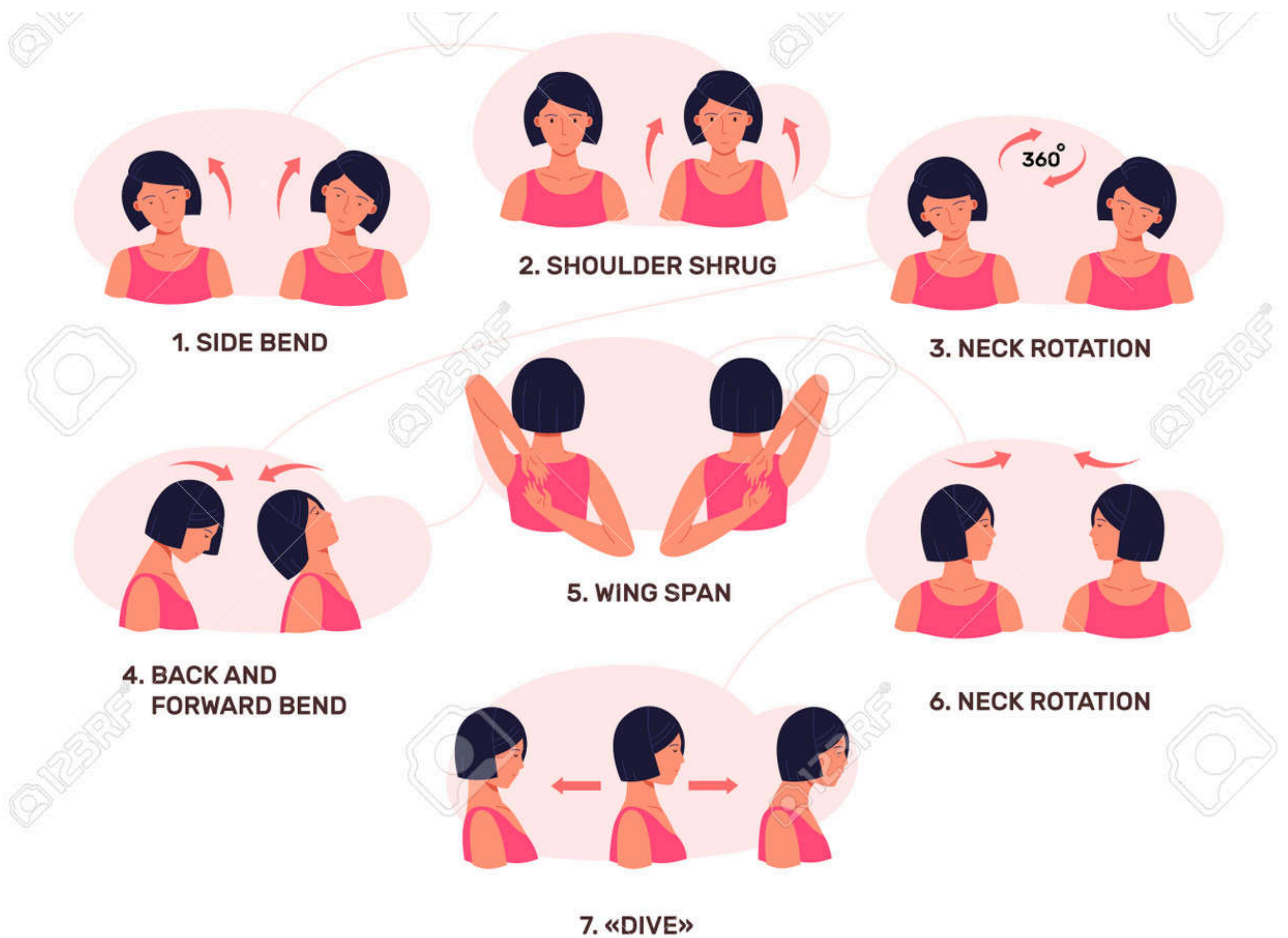
JUEVES

 09:15 A.M.



Mueve tu **CUELLO** como se muestra en la imagen.

REALIZAR 4 SERIES DE 15 REPETICIONES



vive un embarazo saludable

JUEVES

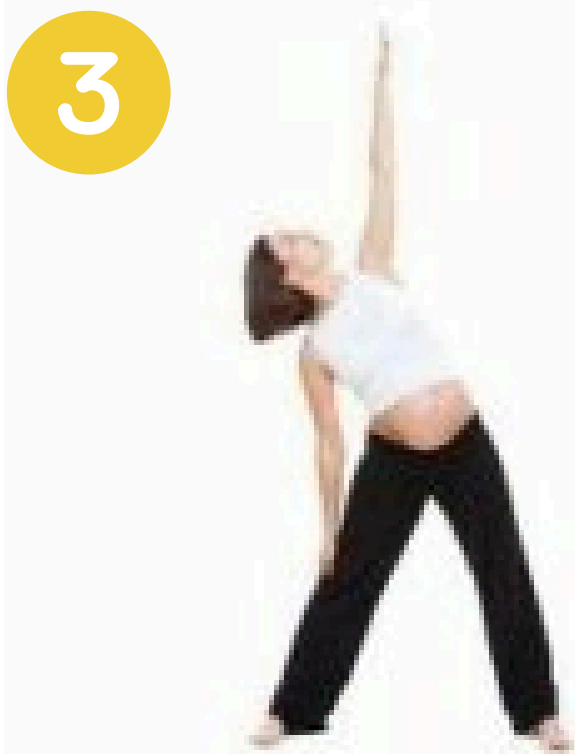
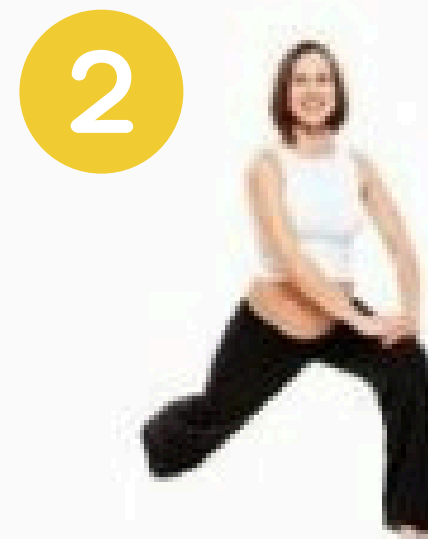
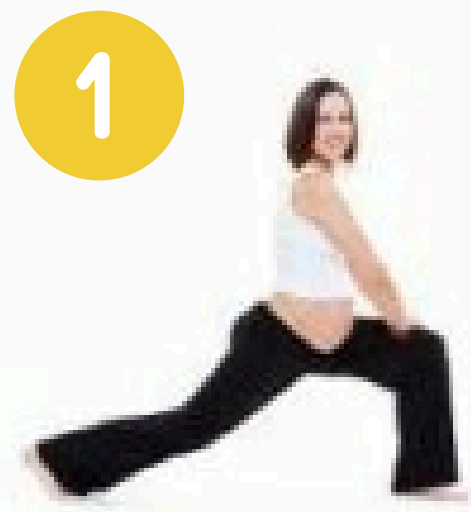


11: 15 A.M.



Ponte de Pie

busca un lugar seguro y apóyate de la pared
luego **MUEVE TU CUERPO** de manera muy lenta y
con **UTILIZA LA RESPIRACIÓN** respiración controlada
mientras realizas las siguientes posturas



**REALIZAR 3 SERIES
DE 20 SEGUNDOS**

@hiper.activa

JUEVES

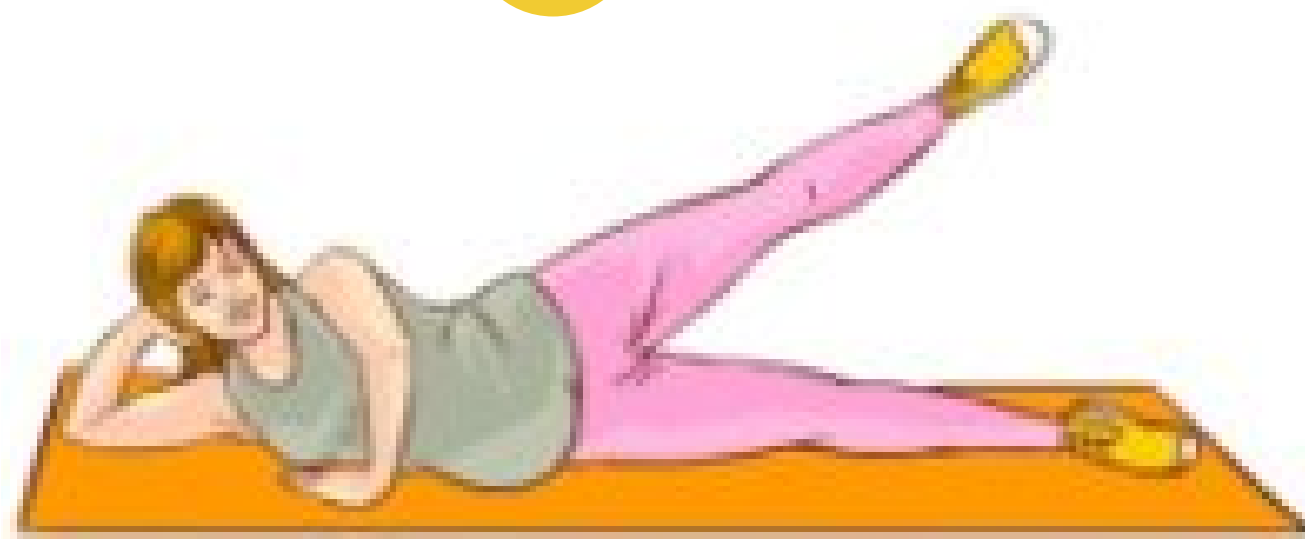


02:15 P.M.



ACUETATE EN LA COLCHONETA
busca un lugar seguro y apóyate
luego **MUEVE TU CUERPO** de manera muy lenta y
con **UTILIZA LA RESPIRACIÓN** respiración controlada
mientras realizas las siguientes posturas

1



2



3



4



**REALIZAR 3 SERIES
DE 20 SEGUNDOS**

@hiper.activa

JUEVES



04: 45 P.M.



DEDICA UN TIEMPO PARA **AGRADECER** TODOS LO QUE ERES, LAS PERSONAS QUE TE RODEAN, TODO LO QUE TIENES.

PIENSALO, RESPIRA PROFUNDO Y ESCRIBELO EN TU AGENDA DE **AGRADECIMIENTO**



@hiper.activa

VIERNES



09:15 A.M.



COLOCA TU CANCIÓN FAVORITA Y COMIENZA A **CAMINAR POR DOS MINUTOS** Y DESCANSA DOS MINUTOS Y **REPÍTELO 4 VECES.**

LUEGO SIENTATE COMODA EN UN SILLON A DESCANSAR



VIERNES

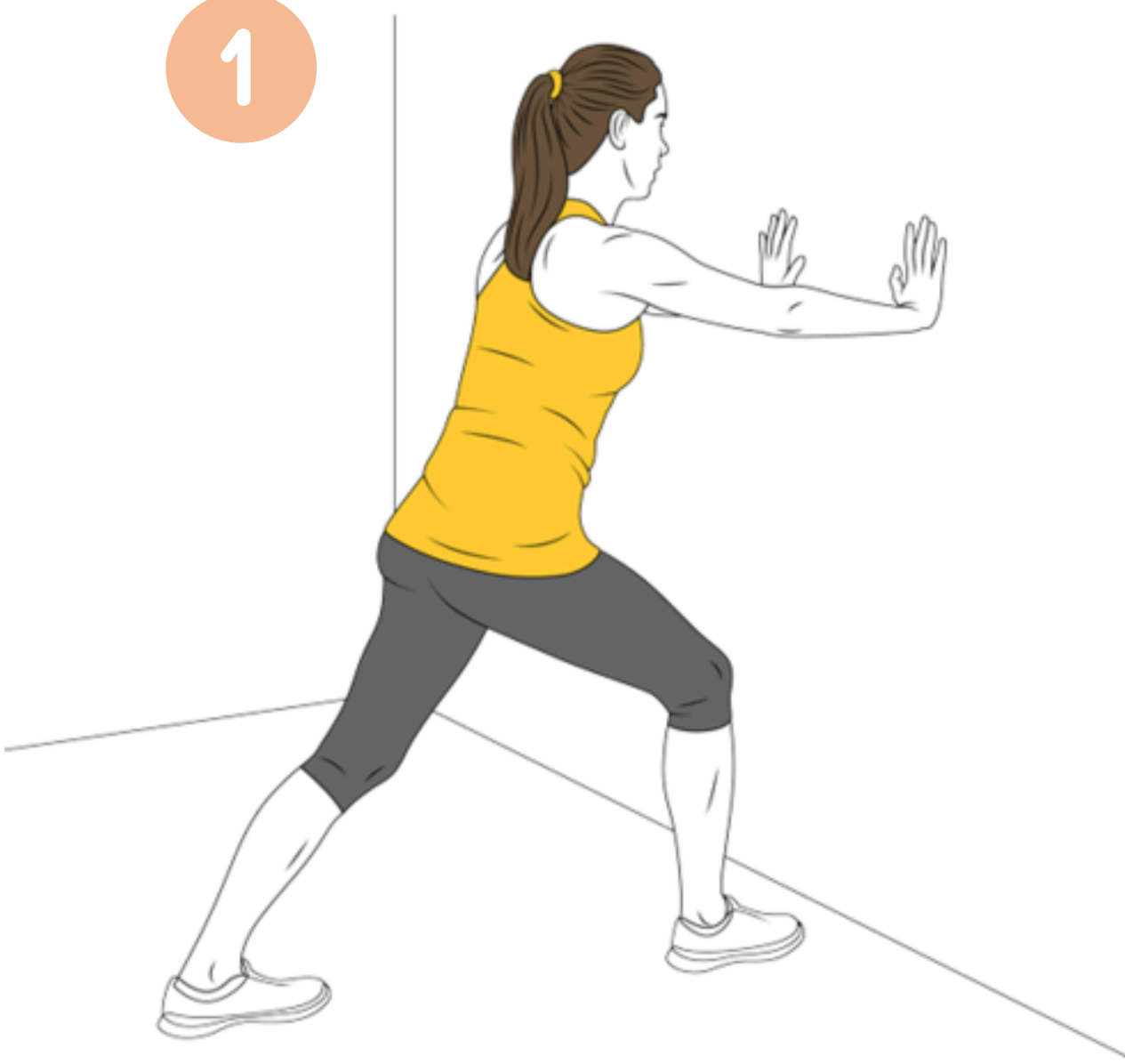


11: 15 A.M.



ESTIRA DURANTE 15 SEGUNDOS CADA PARTE DEL CUERPO Y REPITELO 4 VECES

1



2



3



VIERNES



02:15 A.M.




¡ES VIERNES Y EL CUERPO LO SABE!

COLOCA TU CANCIÓN DE FIESTA Y **BAILA SENTADA CON TU BEBE**



BAILAR Y LA MUSICA ALEGRE HACE QUE PODRUZCAS
MUCHAS **HORMONAS DE LA FELICIDAD**
CULTIVA LA ALEGRIA EN TU BEBE DESDE EL VIENTRE

VIERNES

 04: 45 A.M.



¡TERMINAMOS LA SEMANA CON EXITO Y MOVIMIENTO!

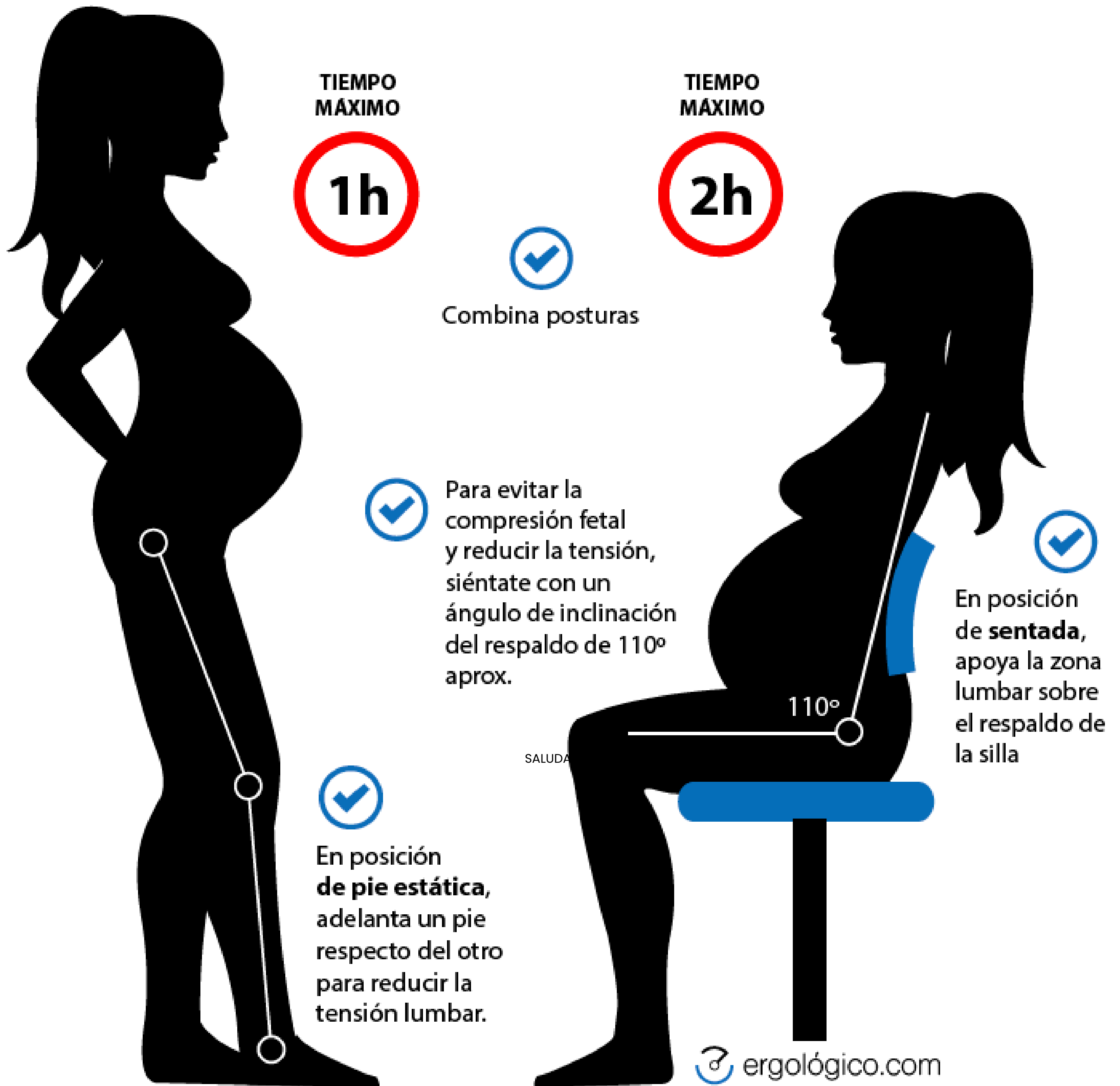
AHORA TE RECOMENDAMOS LEER 05 PAGINAS DE UN LIBRO SOBRE COMO LLEVAR UN EMBARAZO SALUDABLE.

LEER TE PERMITE BAJAR LOS NIVELES DE ESTRES Y AL MISMO TIEMPO TE EDUCAS PARA SER LA MEJOR MADRE DEL MUNDO



RECOMENDACIONES

EN EL PUESTO DE TRABAJO

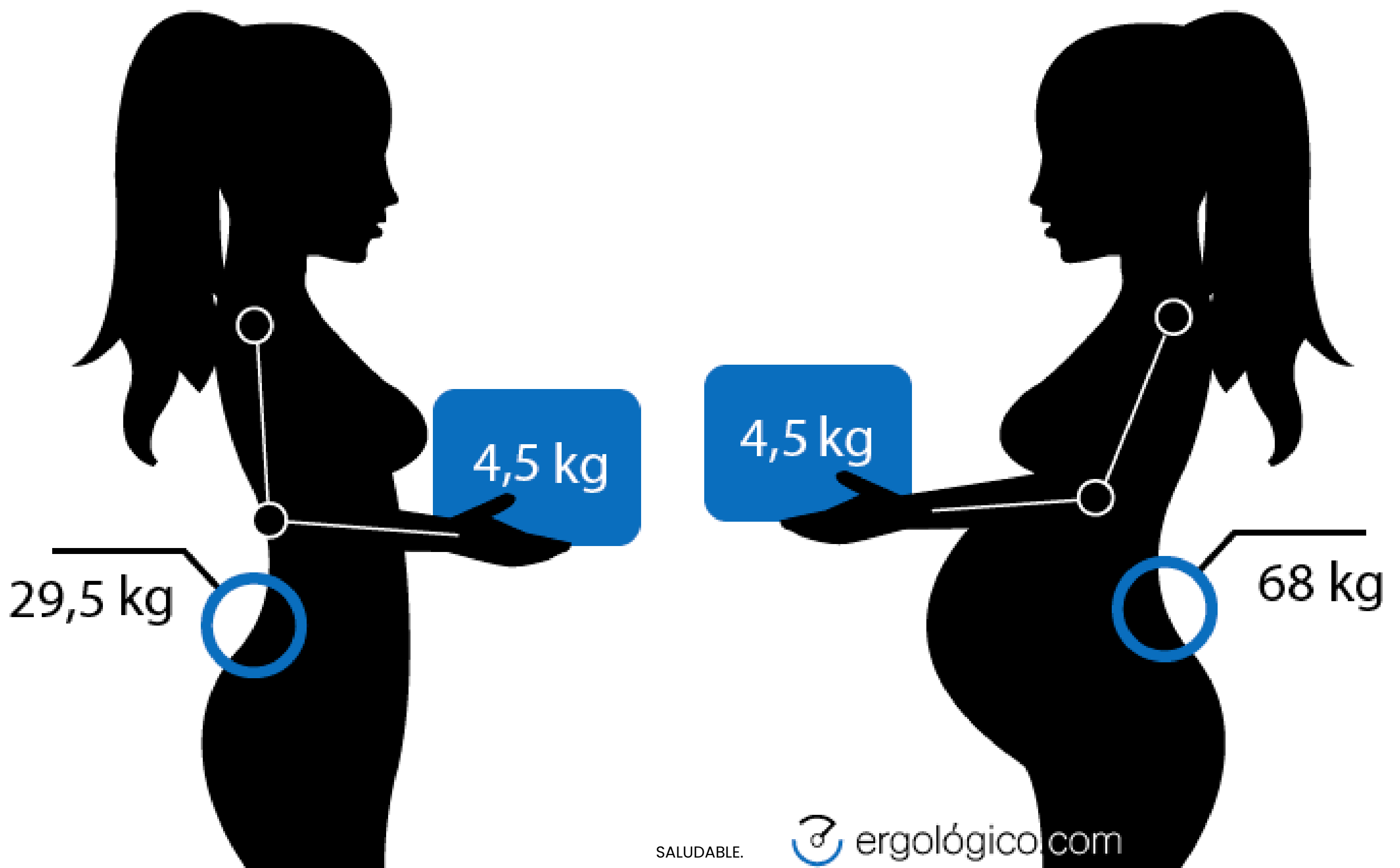


EVITAR PERMANECER MUCHO TIEMPO EN LA MISMA POSICIÓN

@hiper.activa

RECOMENDACIONES

EN EL PUESTO DE TRABAJO



**EVITAR CARGAR
ELEMENTOS SUPERIORES A ESTE PESO, PIDE AYUDA
SI ES NECESARIO**

RECOMENDACIONES

EN EL PUESTO DE TRABAJO

PESO MÁXIMO RECOMENDADO
DURANTE LOS 6 PRIMEROS MESES

5 kg

De forma
habitual

10 kg

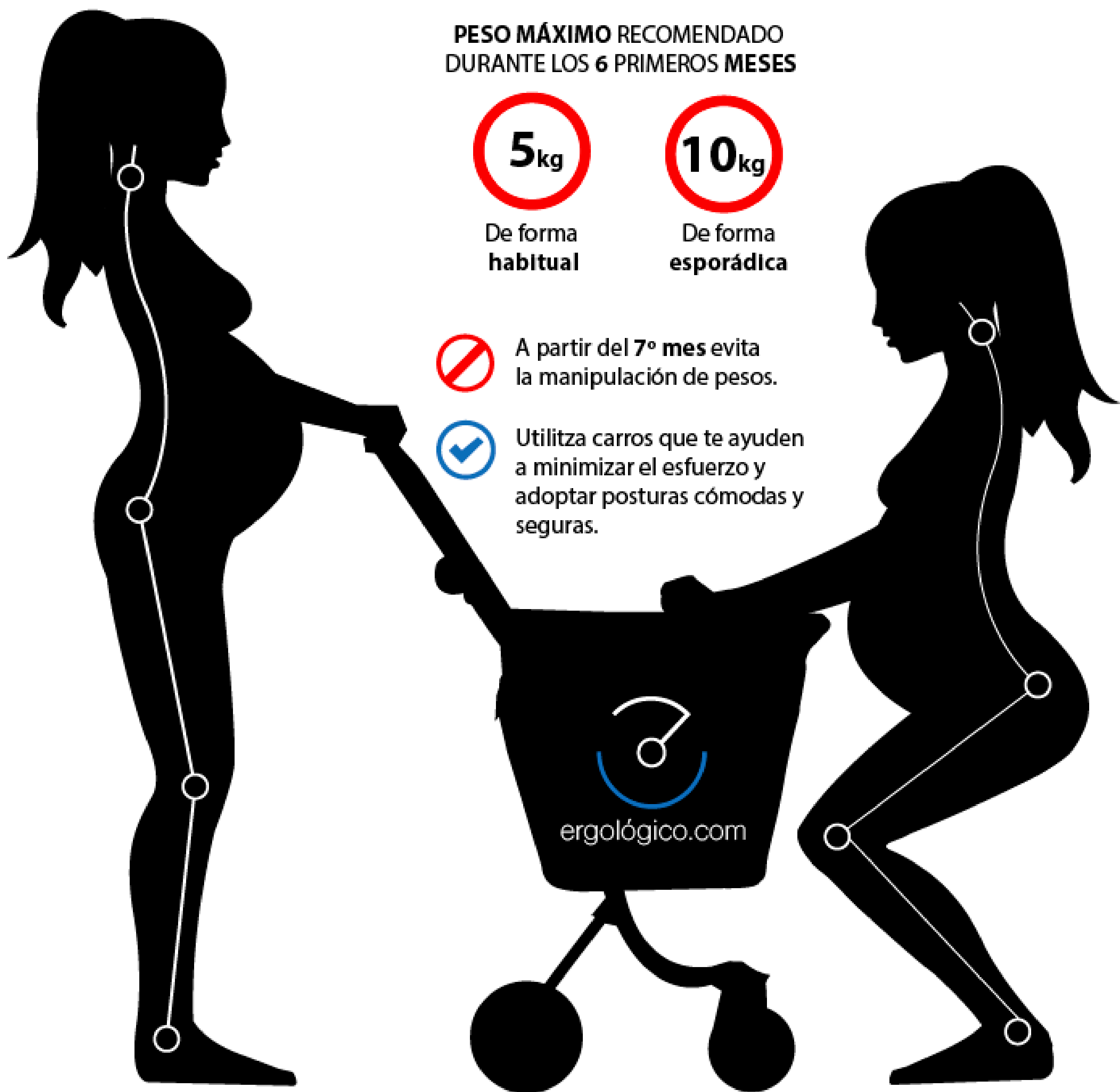
De forma
esporádica



A partir del 7º mes evita
la manipulación de pesos.

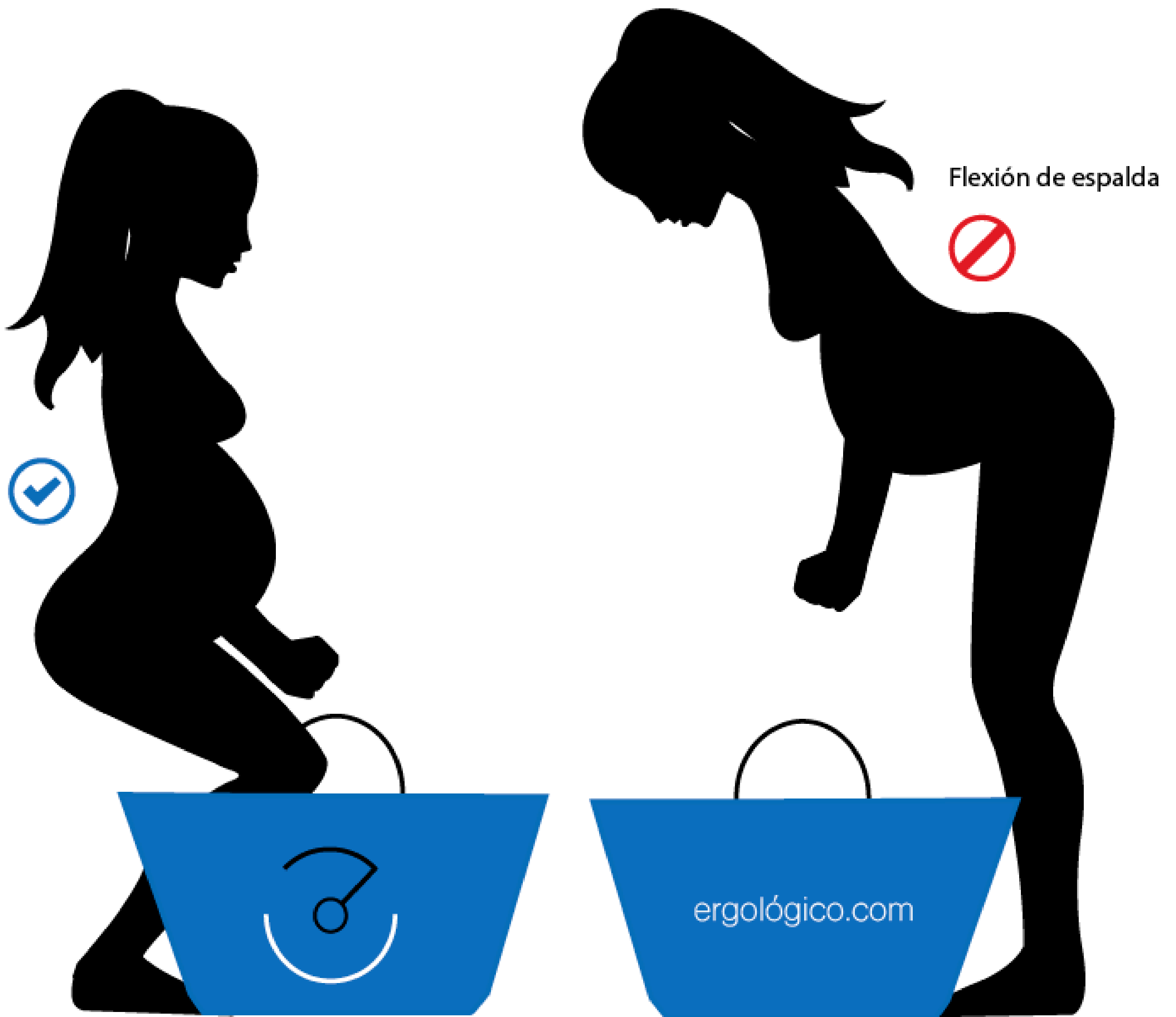


Utiliza carros que te ayuden
a minimizar el esfuerzo y
adoptar posturas cómodas y
seguras.

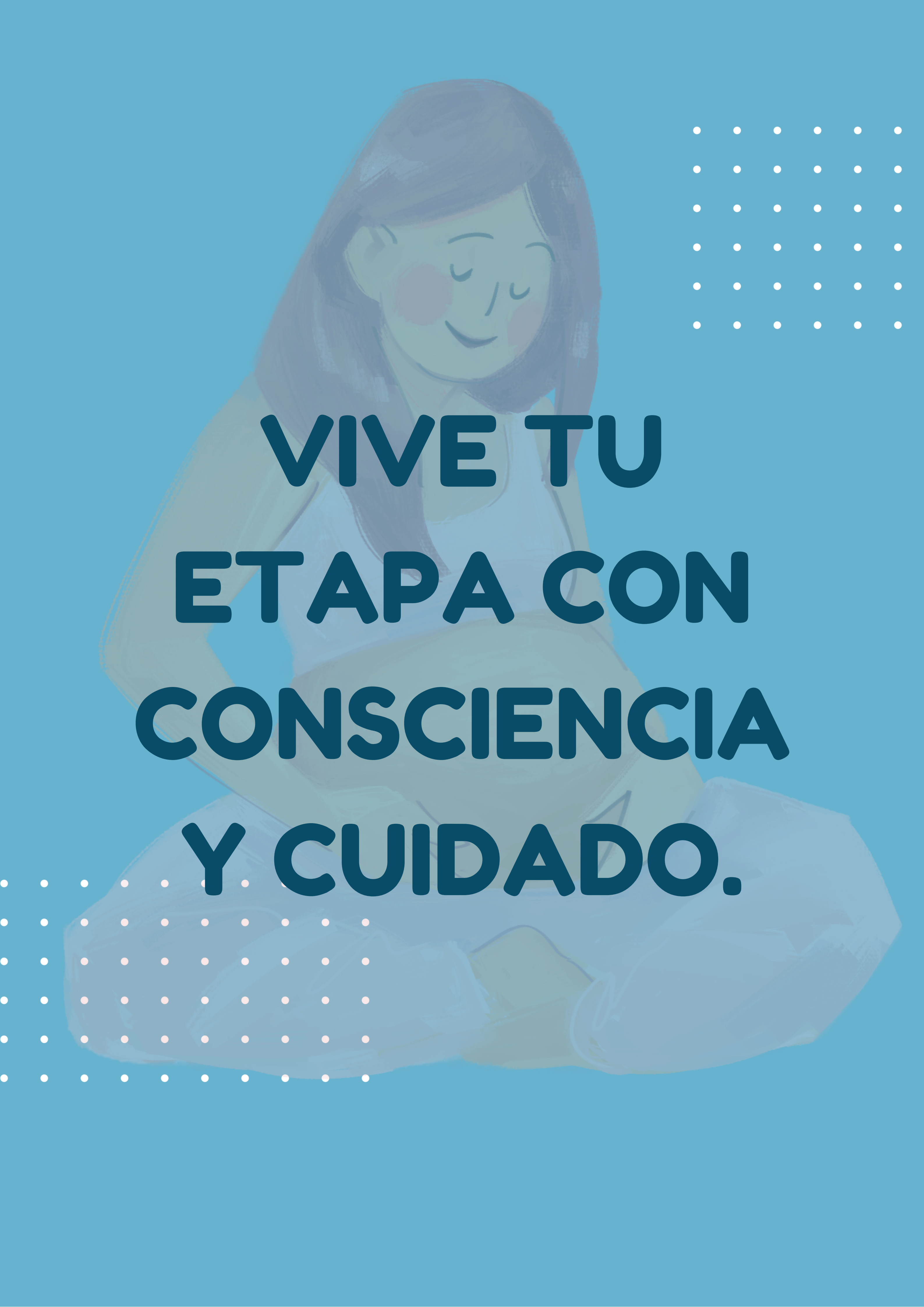


RECOMENDACIONES

EN EL PUESTO DE TRABAJO



**SI VAS A RECOGER ALGO DEL SUELO, USA SIEMPRE
TUS PIERNAS PARA BAJAR POR EL OBJETO**



**VIVE TU
ETAPA CON
CONSCIENCIA
Y CUIDADO.**