

# GINNASTICA IN GRAVIDANZA

Scienze Motorie e approccio chinesiológico all'attività fisica per la salute della madre e del nascituro



**Gravidanza e post-parto**, sono momenti molto importanti nella vita di ogni donna, durante i quali l'organismo femminile vive numerosi adattamenti fisiologici e si trasforma rapidamente. Molto spesso, a causa di una diffusa disinformazione o di un'errata approssimazione, tale periodo di vita viene considerato alla stregua di una condizione debilitante, mentre dovrebbe essere appropriatamente vissuto con lo scopo di garantire una migliore esperienza alla madre e un ottimale stato di salute al nascituro.

Questo libro, rappresenta la guida più completa e aggiornata per pianificare la ginnastica in gravidanza, dal controllo della respirazione,

a tutte le migliori esercitazioni. Un testo di riferimento da studiare e consultare, realizzato con la partecipazione di un team di specialisti esperti e un editor di eccellenza: Valentina Delmonte Ph.D., ricercatrice, docente e professionista, con una vasta esperienza. Un lavoro encomiabile che ha portato alla realizzazione di un'opera straordinaria, per completezza e chiarezza espositiva.

---

**Istituto ATS con Giacomo Catalani Editore**, presentano per primi in Italia un format educativo professionale su base scientifica. Tale modello di formazione, è stato continuamente migliorato e aggiornato, determinando lo sviluppo della più importante comunità italiana dedicata alla ginnastica in gravidanza. In grado di diffondere il valore di una corretta pratica e del giusto approccio in un momento di vita così determinante.