



## EMBARAZO: EJERCICIOS PARA REFORZAR LOS PECTORALES

Es un mito que la lactancia materna deforme el pecho. La forma de los pechos se altera por la edad, los factores genéticos y la cantidad de grasa corporal. El mayor cambio se experimenta durante el embarazo y los primeros días después del parto.

Podemos realizar ejercicios para trabajar la musculatura pectoral que nos ayudará a tener un pecho más firme. Independientemente si se desea dar de mamar o no.

Extenderemos los brazos hacia atrás repitiendo este movimiento varias veces, sin llegar al cansancio.

A continuación, cruzaremos los brazos delante del pecho y los apretaremos uno contra otro.

Este movimiento también puede realizarse juntando las manos a la altura del pecho, en posición de oración.

### **Recuerda:**

- Es un mito que la lactancia materna deforme el pecho. La forma de los pechos se altera por la edad, los factores genéticos y la cantidad de grasa corporal. El mayor cambio se experimenta durante el embarazo y los primeros días después del parto.
- Podemos realizar ejercicios para trabajar la musculatura pectoral que nos ayudará a tener un pecho más firme. Independientemente si se desea dar de mamar o no.
- Extenderemos los brazos hacia atrás repitiendo este movimiento varias veces, sin llegar al cansancio.
- A continuación, cruzaremos los brazos delante del pecho y los apretaremos uno contra otro.
- Este movimiento también puede realizarse juntando las manos a la altura del pecho, en posición de oración.

Apoyo:



COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRICA

Unión Europea  
FEDER



Invertimos en su futuro

Socios:

