



DESPUÉS DEL PARTO: 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 del pecho es responsabilidad del embarazo y de los primeros días después del parto.

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

Cruzaremos los brazos delante del pecho y ejercitaremos los músculos pectorales. Este movimiento también puede realizarse juntando las manos a la altura del pecho, en posición de meditación.

Apoyo:



Socios:

