

## 10 consejos para disfrutar de tu embarazo

El embarazo es una etapa única en la vida de las mujeres, es un momento realmente mágico, ¡un ser humano está creciendo en tu interior!. Es un periodo en el que los cambios físicos que tu cuerpo experimenta son evidentes, pero la verdadera revolución se produce en tu interior. Y aunque es un momento dulce y especial, todos esos cambios que experimentas, unidos a una auténtica rebelión hormonal, hacen que tus emociones estén algo descontroladas, y en muchas ocasiones estés agotada.

A continuación encontrarás 10 sugerencias que te permitirán disfrutar de este momento especial al 100%, espero que te sean útiles:

1. **Haz gimnasia.** hay actividades físicas muy recomendables durante el embarazo como yoga o natación que te servirán para conectar con tu cuerpo y desconectar de la ansiedad. El ejercicio libera endorfinas, las hormonas del bienestar, que proporciona salud, bienestar, autoestima y vitalidad; haciéndoos felices tanto a ti como a tu bebé. Dar largas caminatas también es un ejercicio muy bueno. Le sentarán muy bien a tu cuerpo, mejorando tu circulación. Si además tienes perro, mejor que mejor, él también lo agradecerá y os haréis compañía mutuamente.
2. **Rodéate de afectos.** habla de tus dudas y miedos con las personas que más cerca de ti están. Encuentra momentos especiales para disfrutar con tu pareja. Intenta organizar algún plan con él, al menos una vez a la semana, para estar juntos y hablar de lo que más os apetezca, sin olvidarte del sexo que también libera endorfinas.
3. **Duerme mucho.** No tienes por qué luchar contra ese sueño que te invade de repente. Tu cuerpo está trabajando a pleno rendimiento, así que es normal que te sientas cansada. Te mereces una siesta, así aumentarás tus niveles de energía, te levantarás como nueva y volverás a resplandecer.
4. A determinada hora del día frena el ritmo de actividad, **recuéstate y relájate** . Pon velitas, música y relájate practicando técnicas de respiración en el rincón favorito de tu casa. De esta manera te será más fácil conectarte con tu estado y con tu bebé en gestación.
5. **Aficiones.** Dedicar algo de tu tiempo a cualquier cosa que te guste: pintar, leer, ver películas, hacer fotos. Si haces algo con lo que realmente disfrutes, conseguirás sentirte fantástica, y cuando te sientes así eso se ve y se nota.
6. Pon en el ambiente la **música que mas te guste** y trata de escuchar en general las mismas melodías. Verás como tu bebe la reconoce ya desde su primer día de recién nacido!
7. **Haz una dieta energética.** que te ayude a reducir la fatiga que supone "fabricar" un bebé. Incluye en tu alimentación carbohidratos ya que estimulan la producción de serotonina, neurotransmisor responsable de los sentimientos de calma y relajación.
8. **Ten una actitud mental positiva.** Todas las futuras mamás experimentamos momentos de ansiedad y emociones ambivalentes ante la próxima llegada del bebé, aún por deseado que este sea. Así como todo lo que se ingiere durante la gestación se transmite al bebé, también se transmiten todas las sensaciones, vivencias y emociones que experimentes. Trata de vivir un embarazo armonioso de forma consciente y positiva. Prepárate con humor, la risa te ayudará mucho, ríete cuanto puedas, y utiliza el poder de tu imaginación para transmitir a tu hijo alegría, paz, amor, entusiasmo...Estos valores penetrarán en el subconsciente de tu bebé y le influirán para toda la vida.
9. **Ponte guapa. Cómprate ropa de colores favorecedores que resalten lo guapa** que estás en este momento. Si no te quieres gastar mucho dinero en ropa premamá, haz uso de los complementos que hacen que deslumbres aún más, como foulards, collares y pendientes en verano y bufandas, gorros y guantes en invierno.
10. **No olvides tu vida social.** Ahora que tienes tiempo planifica reuniones con tus amistades, además de poneros al día, no hay mejor distracción que una sesión de cotilleo con tus amigas, una cena tranquila, o una excursión.