

Barrigas em jogo

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Pesquisa divulgada na Inglaterra indica que praticar exercícios físicos durante a gravidez faz bem tanto para a mãe, quanto para a criança. A repórter Peta Bee, do jornal *The Guardian*, comprovou a tese em sua própria gestação. [Corrida, natação e yoga faziam parte da sua rotina de grávida](#). Segundo Bee, valeu a pena: o parto durou menos do que o tempo que ela leva para correr uma maratona.