

SAMEN FIT EN GEZOND, NU & IN DE TOEKOMST



WIST JE DAT

- 3 maanden sporten voor de zwangerschap de werking van je bloedvaten verbetert, waardoor de kans op zwangerschapscomplicaties aanzienlijk verlaagt?
- Een goede gezondheid voor de zwangerschap de kans op een succesvolle zwangerschap en een gezond kind vergroot, met langdurige voordelen voor zowel moeder als kind die generaties kunnen doervloeien?
- Een gezonde levensstijl en het meer eten van groenten en fruit voor de zwangerschap de cardiovasculaire gezondheid van je baby kunnen verbeteren?

**GEMOTIVEERD EN EFFICIËNT ZWANGERSCHAPSPROBLEMEN ONTWIJKEN
NAAR DE TOEKOMST.
ONTDEK MEER VIA WWW.GEZONDT.COM**

Heb je een kinderwens?

Dan is het belangrijk om je lichaam **goed voor te bereiden** op een gezonde zwangerschap. Veel zwangerschapscomplicaties ontstaan al vóór de bevruchting, waardoor een gezonde leefstijl in deze fase een cruciale rol speelt.

De eerste 1000 dagen van je kindje – vanaf de bevruchting tot het tweede levensjaar – bepalen grotendeels de gezondheid op latere leeftijd. In deze kritieke periode wordt de basis gelegd voor de fysieke, mentale en emotionele ontwikkeling van je kind. Een sterke start kan aanzienlijke gezondheidsvoordelen opleveren voor de toekomst.

Wat je eet, hoeveel je beweegt, hoe goed je slaapt en hoe je omgaat met stress hebben allemaal **invloed op je vruchtbaarheid en de uitkomsten van je zwangerschap**. Door te werken aan een gezonde leefstijl, bijvoorbeeld met het DASH-dieet, verminder je het risico op complicaties zoals hoge bloeddruk en zwangerschapsdiabetes.

Heb je eerder **een miskraam of complicaties in een vorige zwangerschap** gehad? Dan is het juist nu belangrijk om extra aandacht te geven aan je gezondheid voor je volgende zwangerschap. De angst voor herhaling kan groot zijn, maar met de juiste begeleiding en aanpassingen in je leefstijl kun je jezelf beter beschermen tegen deze risico's.

Door nu al te werken aan je gezondheid en bloeddruk, kunnen we niet alleen problemen in een toekomstige zwangerschap voorkomen, maar ook het risico op ouderdomsziekten op latere leeftijd verkleinen. **Een gezonde start begint nu – en wij helpen je daar graag bij.**

ONTDEK MEER VIA WWW.GEZONDT.COM



@GEZONDT