

Танцевать можно в любое время и в любом состоянии. И беременность – не исключение. В этот «интересный» период в жизни каждой женщины, танцы как нельзя лучше помогут раскрыть и выплеснуть внутреннюю энергетику.

Если рассуждать с точки зрения воздействия танцев на физическое состояние будущей мамы, то стоит отметить, что танцы дают оптимальную нагрузку, благодаря чему тело сохраняет свою прекрасную форму. Соответственно, вы не наберете лишний вес, укрепите мышцы и будет чувствовать себя прекрасно!

Танцы помогут улучшить осанку, а это немаловажно, ведь большинство будущих мам страдают от чувства дискомфорта в области спины и позвоночника. Танцы, это как [ЭМП робио пробиотик для животных](#)

.

Ни для кого не секрет, что некоторые женщины чрезвычайно болезненно воспринимают изменения, происходящие с их телом. А вот благодаря танцам будущие мамочки смогут восстановить контакт со своим телом и наконец-то воспринять все произошедшие с ним изменения. Опытные танцоры помогут вам максимально раскрыться. Умение чувствовать собственное тело обязательно пригодится во время родов.

Во время беременности вам лучше отдать предпочтение восточным танцам, которые отличаются женственностью. К тому же, они направлены на развитие бёдер и мышц тазового дна, и, естественно, улучшают осанку. Эти танцы подчеркнут вашу истинную красоту. Также при желании можно выбрать любые другие танцы (при условии, что они не предполагают резких движений). Естественно, об акробатических элементах не может идти и речи. Главное в танцах – позитивный настрой!