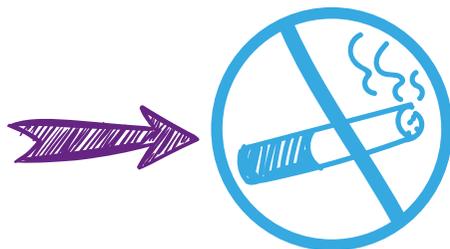


EMBARAZO

Mas allá del 4^{to} trimestre

4+

No **f** tabaco

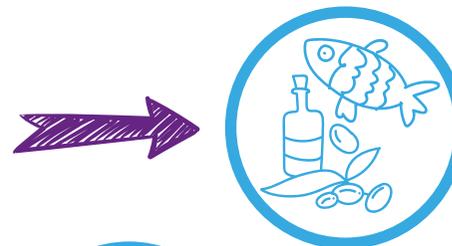


f tiempo de ejercicio

>150' /Semana



f Dieta mediterránea



f tus objetivos



- tensión arterial <140/90
- glucosa <100mg/dl
- IMC ≤ 25 kg/ metros² o reducción 7-10% de su peso