

# GUÍA DE LA SALUD FEMENINA, LA



Cantournet, Julie ; Cornu, Alexia

## SINOPSIS

En esta guía dedicada a la salud de todas las mujeres, Julie Cantournet, fisioterapeuta, y Alexia Cornu, entrenadora personal, combinan sus conocimientos sobre la fisiología femenina y ofrecen recomendaciones específicas y ejercicios asequibles para mantenerse en plena forma. Objetivos de las autoras:- Ayudar a las lectoras a adoptar buenos hábitos: cómo mantener sano el suelo pélvico y los músculos abdominales, tener buenas prácticas de aseo, (re)iniciar la actividad física, mantenerse bien hidratada y comer bien, entre otros.- Tratar los problemas más frecuentes: estreñimiento, incontinencia urinaria, dolor pélvico, descenso de órganos, etc.- Responder a las necesidades específicas de los periodos clave: ciclo menstrual, embarazo, posparto y menopausia. Gracias a soluciones sencillas y eficaces, podrás mejorar tu bienestar y tu energía para disfrutar plenamente de la vida....



Editorial	LAROUSSE
Materia	[VFDW] SALUD DE LA MUJER
EAN	9788410124813
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	240x195x20 mm.
Peso	729
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/02/2025