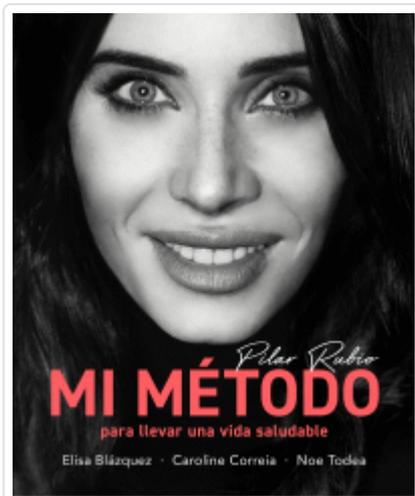


# MI METODO PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE



**RUBIO, PILAR**

## SINOPSIS

Pilar Rubio nos desvela, por primera vez, cual es su rutina para conseguir sentirse bien tanto por fuera como por dentro. Mi método para mantener una vida saludable está dividido en cuatro etapas que repasan la vida de la mujer: 1. Etapa fértil 2. Embarazo 3. Posparto 4. Climaterio En cada una de las etapas encontrarás un plan de trabajo dividido en: - Descripción de la fisiología de la mujer, acompañado con ejercicios para reforzar y tonificar la musculatura - Nutrición: qué comer, qué no comer y menús saludables adaptados a las necesidades de cada etapa - Entrevistas con los mejores expertos que repasan con Pilar temas no solo de salud mental y sexual sino también aspectos relacionados con el cuidado de la piel, del cabello# - Un video de 20 minutos de rutinas de entrenamiento en cada una de las etapas El libro cuenta no solo con la experiencia de Pilar sino también con las de las tres personas que forman parte de su equipo: Carol Correia, fisioterapeuta, especialista en suelo pélvico, Noe Todea, entrenadora personal y Elisa Blázquez, nutricionista clínica. ...



Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418055188
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	200xx30 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/10/2021

## Títulos relacionados



MALA HORA, LA  
GARCIA MARQUEZ



MEDIANOCHE EN EL JARDIN DEL BIEN Y DEL MAL  
BERENDT, JOHN



NOTICIA DE UN SECUESTRO  
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL



POR LA LIEBRE (OBRA PERIODISTICA 4)  
GARCIA MARQUEZ, GABRIEL