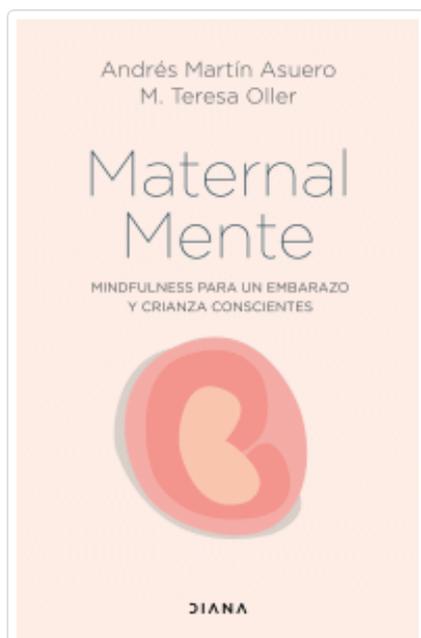


MATERNALMENTE



MARTIN ASUERO, ANDRES / OLLER, M. TERESA

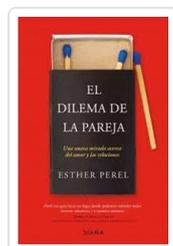
SINOPSIS

El embarazo es un momento especial en la vida de la mujer en el que se dan muchos cambios de forma acelerada. El cuerpo va adaptándose para acoger y permitir el desarrollo de una nueva vida que crece día a día, pero también cambia la mente de la madre, que se prepara para proteger y cuidar a su bebé. Un proceso en el que es normal que surjan dudas y temores. Y como en cualquier proceso, la actitud es muy importante: podemos hacer mucho para mejorar nuestro bienestar y el del bebé si resolvemos con serenidad nuestros miedos, nos olvidamos de ideas preconcebidas sobre la maternidad y exploramos la experiencia de forma abierta, calmada y amable. Para ello, resultará de ayuda inestimable el mindfulness, una de las mejores herramientas para vivir un embarazo pleno, feliz y saludable. De la mano de dos expertos, el doctor Andrés Martín Asuero y M. Teresa Oller, que han desarrollado un exitoso programa de Mindfulness para el embarazo en el Hospital Clínico de Barcelona, aprenderemos a vivir esta etapa única con más presencia, salud y energía gracias a sencillas técnicas y ejercicios que también nos ayudarán a reducir el estrés, nos acompañarán durante el parto y el postparto, y fomentarán el vínculo con la criatura que va a nacer. ...



Editorial	DIANA
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418118746
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/09/2021

Títulos relacionados



DILEMA DE LA PAREJA, EL PEREL, ESTHER



BIOLOGIA DEL PRESENTE, LA TORRES, SERGI / ROSARIO, DAVID DEL



HABITOS ATOMICOS CLEAR, JAMES



ESTE LIBRO TE CARGARA LAS PILAS FEXEUS, HENRIK / ENBLAD, CATHARINA