

GUIA DE LA SALUD FEMENINA. TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA



CANTOURNET/ CORNU

SINOPSIS

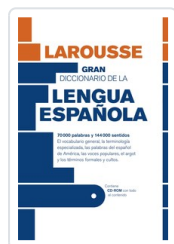
En esta guía dedicada a la salud de todas las mujeres, Julie Cantournet, fisioterapeuta, y Alexia Cornu, entrenadora personal, combinan sus conocimientos sobre la fisiología femenina y ofrecen recomendaciones específicas y ejercicios asequibles para mantenerse en plena forma. Objetivos de las autoras:- 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.

...

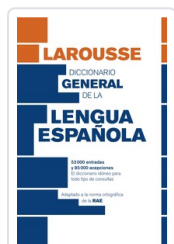


Editorial	LAROUSSE
Materia	SALUD DE LA MUJER
Colección	LAROUSSE
EAN	9788410124813
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	195x240x20 mm.
Peso	729
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	11/02/2025

Títulos relacionados



GRAN
DICCIONARIO DE
LA LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL