

MAMAS GUERRERAS. RECUPERA TU CUERPO, RECUPERA TU PODER. 4 S



GEMELAS PIN

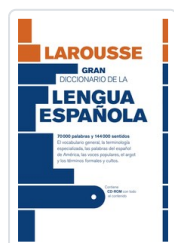
SINOPSIS

Vivimos al límite y, para las mujeres, además, la consecución de la maternidad suele desestabilizar el ya de por sí frágil equilibrio entre obligaciones y autocuidado. Se corre el riesgo de sumirnos en las exigencias de la nueva etapa y en las atenciones al bebé, aparcando por completo las tuyas propias. En Mamás guerreras, Esther y Gemma Pineda, las Gemelas Pin, proponen revertir esa inercia con un completo plan de entrenamiento de 4 semanas para que en el posparto te recuperes progresivamente y, al acabar ese periodo, hayas integrado la actividad física como un hábito saludable. Su plan (complementado con propuestas de nutrición y ejercicios de autoestima o afirmación personal) está basado en la trayectoria de las autoras, que comprende su paso por el deporte de élite (como nadadoras), la formación reglada (licenciadas en Magisterio) y las clases y cursos de fitness, amén de haber pasado también por la vivencia de la maternidad. Su propuesta, por tanto, está avalada por la experiencia, y tiene como eje la constancia. Pero de poco servirían el brillante currículum de Gemma y Esther o su apelación al esfuerzo si la propuesta no fuera acompañada de una sabia capacidad para empatizar. No todas somos iguales a la hora de acercarnos a una actividad, a la adquisición de un hábito, y en Mamás guerreras esta constatación es un mantra repetido para que nadie se sienta excluida y todas podamos disfrutar de los beneficios del ejercicio físico. Ni te dejes ni te agobies. Lo importante no es el resultado, sino emprender el camino. Y las Gemelas Pin nos lo recuerdan con cada pequeño logro. Este libro, práctico e inspirador, es una invitación para dar ese paso hacia la integración del entrenamiento en nuestra forma de vida, no en busca de la perfección, sino como expresión de cuidado y plenitud; un paso acertado en el camino para recuperar tu cuerpo, para recuperar tu poder. ...

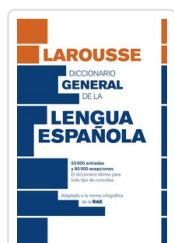


Editorial	LAROUSSE
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	LAROUSSE
EAN	9791387520588
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	155x230x18 mm.
Peso	373
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	09/09/2025

Títulos relacionados



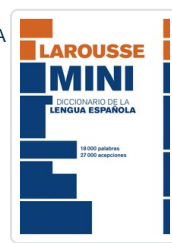
GRAN
DICCIONARIO DE
LA LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL