

Tu suelo pélvico en forma

MANUAL
PRÁCTICO
PARA CONOCER
Y EJERCITAR
LA MUSCULATURA
MÁS ÍNTIMA.



ESTHER GARCÍA MARTÍN Y BELÉN LÓPEZ MAZARÍAS

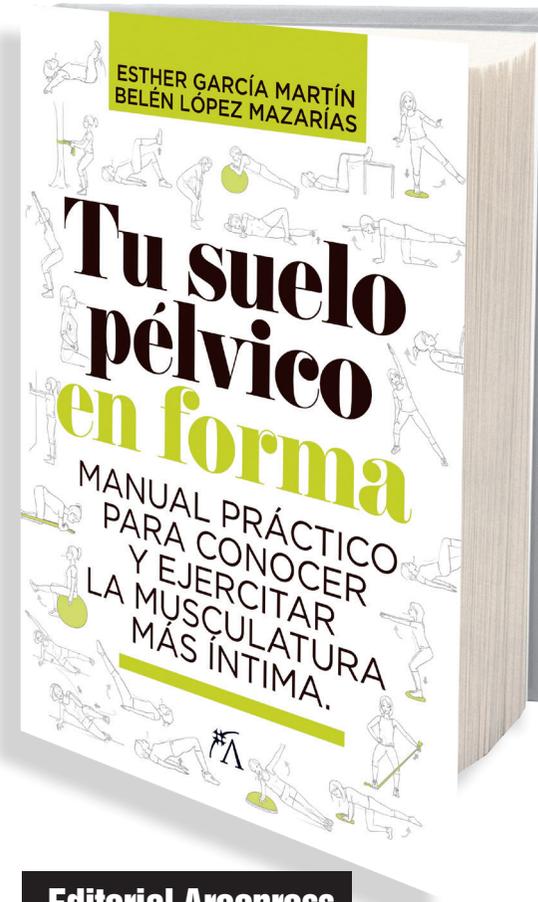


Esther García Martín. Colegiada en Madrid N° 6647. Fisioterapeuta desde el 2007 por la Universidad Rey Juan Carlos I. Especializada en uroginecología y obstetricia en 2010. Defensora del bienestar de la mujer y queriendo enfocar su carrera hacia el “suelo pélvico”, se trasladó a Francia, donde se formó con grandes profesionales de la materia. Entusiasta de su trabajo, imparte talleres para mujeres embarazadas y mujeres posparto con el objetivo de evitar la disfunción del periné.

Belén López Mazarías. Colegiada en Madrid N° 2396. Fisioterapeuta desde el 2000 por la Universidad de Alcalá de Henares. Especialista en pelviperineología en el 2011 y formada también en fisioterapia deportiva en Barcelona y osteopatía. Es deportista y apasionada del funcionamiento del cuerpo humano. Cree en el autocuidado de la propia salud e imparte cursos sobre prevención de lesiones en el ámbito deportivo y laboral. Es madre y está felizmente emparejada.



Se formaron juntas en coloproctología, punción seca en suelo pélvico, pilates terapéutico e hipopresivos, entre otros y en la actualidad, ambas desarrollan su actividad laboral en la Unidad de Suelo Pélvico de un Centro de Especialidades y son coautoras del blog ejerciciosdesuelopelvico.com



Editorial Arcopress
Salud

ISBN: 978-84-17057-81-7
 IBIC: VFMG
 PRECIO: 19,95 €
 PÁGINAS: 144
 FORMATO: 14,5 x 22 cm
 Rústica con solapas



Este Manual es un viaje por el Suelo Pélvico. En él encontrarás información para la prevención de la lesión y para el autocuidado de esta zona, a veces poco conocida. Tratamos el suelo pélvico en el embarazo, el parto, el posparto y la menopausia. También las alteraciones del periné (incontinencia urinaria, estreñimiento y prolapso, entre otras) con el fin de darles visibilidad y siempre desde una perspectiva positiva y práctica. El manual está creado a partir de las preguntas más frecuentes que nos hacéis y está compuesto por las recomendaciones y los ejercicios que día a día usamos en la consulta. Está dirigido a las mujeres, a todas, en cualquier edad y situación. A todas vosotras, que queréis conocer más y mejor vuestro cuerpo incluyendo el suelo pélvico como parte de vuestra anatomía.