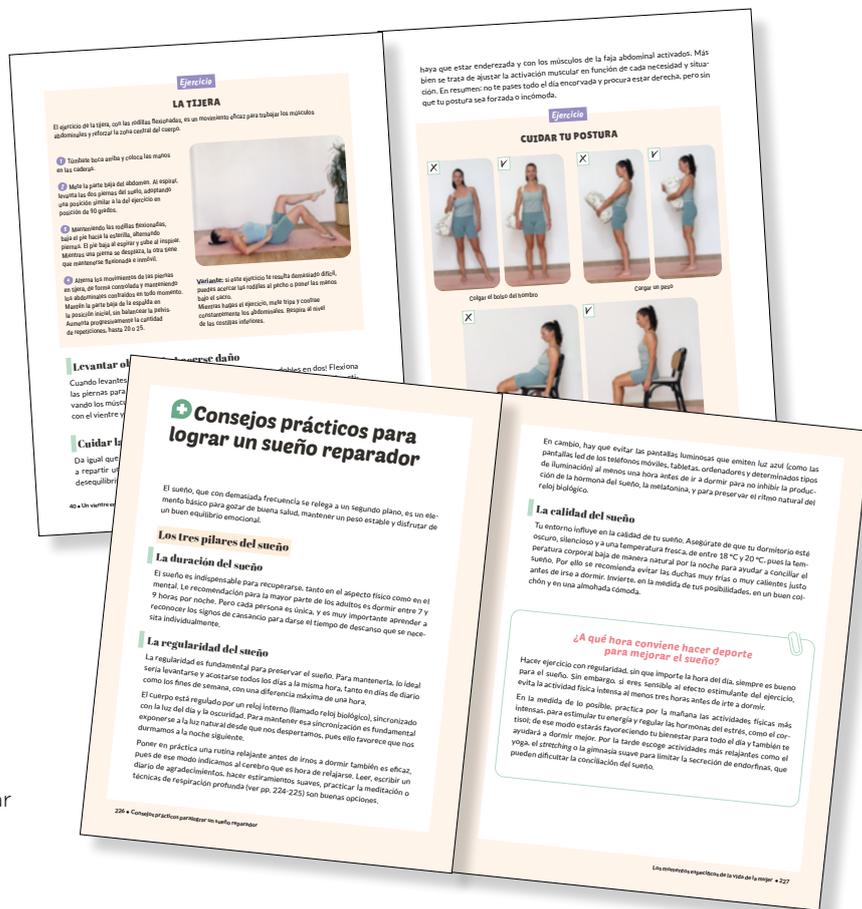


**Núm. páginas:** 256 **Formato:** 19 x 24 cm  
**Encuadernación:** rústica con solapas  
**Código:** 2646097 **ISBN:** 978-84-10124-81-3  
**Precio:** 19,95 € **Edición:** 1.ª edición/2025  
**Clasificación:** Salud y bienestar > Salud y bienestar  
 Salud y bienestar > Actividad física



## Conócete, ponte en movimiento y cuídate para prevenir y tratar las patologías más comunes de las diferentes etapas de la vida

En esta guía dedicada a la salud de todas las mujeres, Julie Cantournet, fisioterapeuta, y Alexia Cornu, entrenadora deportiva, combinan sus conocimientos sobre la fisiología femenina para compartir con las lectoras recomendaciones específicas y ejercicios asequibles para mantenerse en plena forma.

¿Cómo conseguirlo?

- Adoptando buenos hábitos: mantenimiento del perineo y los músculos abdominales, buenas prácticas de aseo, (re)inicio de la actividad física, mantenerse bien hidratada y comer bien...
- Afrontando los problemas: estreñimiento, incontinencia urinaria, dolor pélvico, descenso de órganos, etc.
- Respondiendo a las necesidades específicas de los periodos clave en la vida de una mujer: embarazo, parto, menopausia, etc.

Gracias a soluciones sencillas y eficaces, podrás mejorar tu bienestar y recobrar energía para disfrutar plenamente de la vida.

**Julie Cantournet** es fisioterapeuta experta en rehabilitación abdomino-perineal y **Alexia Cornu** es entrenadora deportiva especializada en fisiología femenina y nutrición saludable.

Juntas forman a profesionales de la salud en su web [www.fapacademie.com](http://www.fapacademie.com).

