en Suelo firme

CONSEJOS PARA CUIDAR TU SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO

save the date

VISITA UN ESPECIALISTA.

Para que valore tu Suelo Pélvico: cómo se encuentra y qué necesitas.

Cuida tu postura.

Para prevenir y evitar lesiones presentes y futuras.

Mantente activa

Si tu médico no te ha prescrito lo contrario.

Entrena tu Suelo Pélvico durante la Preparación al Parto.

Evita los deportes de impacto.

Cuida tu alimentación

Práctica, si te apetece, el masaje perineal

eficaz para tomar conciencia de tu periné y mejorar su trofismo y elasticidad.

en Suelo firme

CONOCE MÁS SOBRE TU SUELO PÉLVICO, VISITA

www.**ensuelofirme**.com