

CONSE OS PARACUIDAR TU SUELO PÉLVICO ENELEMBARAZO



VISITA UN ESPECIALISTA.

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



Para prevenir y evitar lesiones presentes y futuras.



Mantente activa

Si tu médico no te ha prescrito lo contrario.

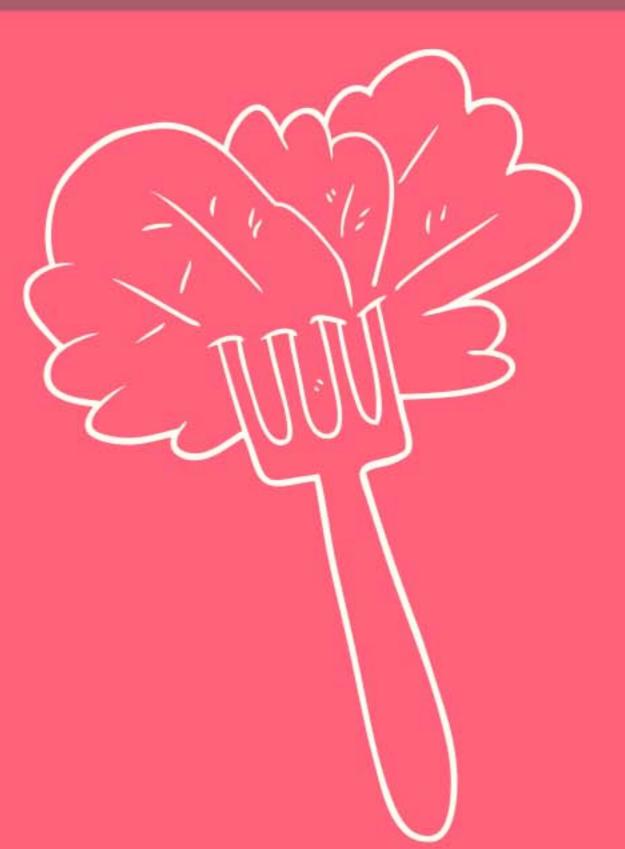


Entrena tu Suelo Pélvico durante la Preparación al Parto.



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.



CONOCE MÁS SOBRE TU SUELO PÉLVICO, VISITA

www.ensuelofirme.com







