



Qué hay que hacer antes de estar esperando

Heidi Murkoff

Una guía paso a paso para concebir: prepararse para el embarazo, estimular la fertilidad, adaptarel ritmo de vida, elegir el momento idóneo para engendrar y mucho más.

Todo lo que necesitan saber para prepararse para un embarazo y un bebé lo más sanos posible. Descubran trucos prácticos, estrategias efectivas y consejos llenos de empatía diseñados para ayudarles a buscar al bebé de sus sueños con mayor rapidez. Aprendan cómo ponerse en forma para la concepción, qué alimentos favorecen la fertilidad, qué hábitos deberían abandonar y cuáles cultivar, cómo enfocar el sexo para lograr la concepción (desde la hora hasta la postura y los preparativos) y cuándo buscar ayuda para concebir. El libro incluye un plan de fertilidad para que puedan llevar un diario de su aventura conceptiva.

Fecha de publicación:

21/01/2014

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Heidi Murkoff

Heidi Murkoff es la autora de la serie de éxito mundial «Qué se puede esperar». Elegida por la revista *Time* como una de las cien personas más influyentes del mundo, Murkoff concibió la idea del presente libro durante su primer embarazo, cuando no hallaba respuesta a sus inquietudes y preocupaciones en las obras que consultaba. Decidida a escribir una guía para ayudar a otros padres, entregó la propuesta del libro a su editor horas antes de dar a luz a su hija, Emma.

El éxito posterior de toda la serie «Qué se puede esperar» ha sido abrumador: lleva vendidos más de cuarenta y cinco millones de ejemplares en todo el mundo y se ha traducido a más de cincuenta idiomas.

Actualmente, Murkoff trabaja en la continuación de su obra desde la Fundación What to Expect, estudiando el crecimiento de niños sanos en un ambiente familiar cálido y moderno y ayudando a las madres más vulnerables de todo el mundo a recibir la atención, la información y el apoyo que necesitan para tener embarazos y partos seguros. Heidi colabora sobre el terreno con International Medical Corps y su equipo de trabajadores sanitarios en algunas de las zonas más devastadas del mundo (como Sudán del Sur, Sierra Leona y las fronteras de Somalia y Siria), donde la organización proporciona una atención y formación sanitaria materna que se necesita desesperadamente.