



TU SUELO PÉLVICO ESE GRAN DESCONOCIDO

DESCUBRE CÓMO PUEDES CUIDARLO DURANTE TODA TU VIDA



LIBROS CÚPULA

Tu suelo pélvico, ese gran desconocido

Raquel López Álvarez, Elisa Levi

El primer libro que habla de cómo prevenir y cómo tratar los problemas o disfunciones del suelo pélvico.

La incontinencia urinaria afecta a una de cada cuatro mujeres a partir de los 35 años. El responsable es este gran desconocido, el suelo pélvico, que queda especialmente dañado tras los partos, pero que igualmente se deteriora sin haber tenido hijos. La buena noticia es que tiene solución, y este libro recoge toda la información necesaria para que cualquier mujer, desde una adolescente hasta una mujer en plena menopausia, resuelva sus dudas y aprenda a fortalecerlo durante toda su vida.

Las autoras, expertas en rehabilitación de suelo pélvico, repasan las distintas técnicas que existen en la actualidad y ofrecen datos prácticos y consejos con enorme rigor, pero también nos harán sonreír y despertar el sentido del humor, con anécdotas que nos recuerdan que es muy necesario acabar con tabúes y poder hablar con libertad de todo lo que rodea este tema.

Fecha de publicación:

23/10/2018

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Raquel López Álvarez

Raquel López es directora desde el año 2013 de MAMIfit® en Madrid; MAMIfit® es una empresa pionera y especializada en embarazo y posparto, donde acompaña cada año a más de mil mujeres durante esta preciosa pero complicada etapa. En 2016 se puso al frente de MAMIfit® a nivel mundial, y hoy en día es la CEO de esta empresa, presente en España, Colombia, Chile y Perú, con más de 400 profesionales en todo el mundo.

Es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, diplomada en Educación Física y en Lengua Extranjera (Inglés), MBA en Gestión y Dirección de Empresas Deportivas y formadora oficial de Técnicas Hipopresivas. Se ha convertido en una firme defensora de todo aquello que suponga mejorar la situación de las mujeres en el ámbito laboral y en el personal, y esto incluye, por supuesto, la salud y bienestar. Raquel es madre de Noah, cuya llegada fue el impulso definitivo para revolucionar muchas facetas de su vida, entre ellas la profesional. Con él llegaron la inquietud y la pasión que han movido muchos de sus proyectos profesionales y de vida.

www.mamifit.es

Síguela en: @mamifit_esp y @yosoymamifit

Elisa Levi

Elisa Levi (Madrid, 1994) estudió Comunicación Audiovisual y Artes Escénicas en la Universidad Europea de Madrid y dramaturgia en la Royal Academy of Dramatic Art de Londres. Con temas de hoy publicó en 2019 su primera novela *Por qué lloran las ciudades* («Levi trasciende la literatura millennial y entona un non serviam de estirpe romántica que se emparenta con el fatalismo generacional de un Werther o el “desorden y dolor precoz” de Thomas Mann, tradición que Levi revive con intensidad e inteligencia», Carlos Pardo, *Babelia*) y participó en la antología *Ya no recuerdo qué quería ser de mayor* (2019). También es autora del poemario *Perdida en un bol de cereales* (2016) y de la obra teatral *Ramitas en el pelo*, estrenada en Madrid en 2017.