

**Raquel López**

Prólogo de Laura Baena,  
fundadora del Club de Malasmadres

# Cuidarse para cuidar

lo que nadie  
te había  
contado para  
**recuperarte**  
**del posparto**  
en cuerpo  
y alma



LIBROS CÚPULA

## Cuidarse para cuidar

**Raquel López Álvarez**

Un libro práctico con ejercicios para superar el posparto física y emocionalmente

¿El embarazo tiene tres trimestres? En absoluto. Existe un cuarto trimestre.

En estas páginas te acompañaremos en esa gran carrera de obstáculos que comienza cuando dejan a tu bebé en tu regazo. Porque sí, el amor te obnubila, la felicidad te completa, pero, seamos honestas, también pasamos muchísimos malos ratos. Entenderás que no estás sola ni eres la única en sentirse cómo te sientes y que la maternidad es muy bonita, pero también es muy dura. Verás que no es oro todo lo que reluce, que incluso las famosas pasan por lo mismo que tú y que tampoco tienen grandes secretos; de hecho, te los van a contar en primera persona. Te invitamos a adentrarte con nosotras en una realidad de la que ya va siendo hora que hablemos todas, porque no hay nada mejor en esta vida que tomarse las cosas con humor. Y esta etapa, más que cualquier otra.

**Fecha de publicación:**  
06/10/2020

**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](http://www.mamifit.es)

Síguela en: @mamifit\_esp y @yosoymamifit