

Link do produktu: <https://www.lulajbaby.com/cesarskie-ciecie-powrot-do-formy-chrissie-galla-p-682.html>



CESARSKIE CIĘCIE. POWRÓT DO FORMY - Chrissie Gallagher-Mundy

Cena	39,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	K1020
Kod EAN	9788362829149
Producent	Mamania

Opis produktu

CESARSKIE CIĘCIE. POWRÓT DO FORMY

Autor: Chrissie Gallagher-Mundy

kompleksy przeprowadzić po trybie powrotu do formy po porodzie przez cesarskie cięcie.

zważając na to, że cięcie cesarskie jest powodem, który może być powodem do rozważenia operacji. Ciężkie powroty do formy po porodzie przez cesarskie cięcie, które pomagają w powrocie do formy, są niezbędne w procesie zdrowienia kobiety.

Napisana w przystępny sposób i zilustrowana kolorowymi fotografiami, książka "Cesarskie cięcie. Powrót do formy" pokazuje matkom, krok po kroku, jak odzyskać siły po porodzie cesarskim, jednocześnie zajmując się swoim dzieckiem. Z tego poradnika młoda matka dowie się, kiedy i jak rozpocząć pracę nad własną formą. Książka poprowadzi ją od pierwszych prób siadania na szpitalnym łóżku, poprzez wstawanie, aż do momentu mistrzowskiego opanowania prostych ćwiczeń.

W tym poradniku znajdziecie proste i szczegółowe informacje na temat:

- czym jest cesarskie cięcie, na czym polega operacja, jak się do niej przygotować (jeśli jest planowana), czego można spodziewać się w okresie porodu,

- jak szybko i bezpiecznie wrócić do formy po operacji
- jak odzyskać siłę, vitalność i energię w ciągu kilku tygodni,
- jak w prosty sposób odzyskać swoją figurę sprzed ciąży,
- jak ćwiczyć, efektywnie wykorzystując dostępny czas,
- jak skutecznie poradzić sobie z wieloma poporodowymi problemami,
- jak stać się fit, opiekując się jednocześnie swoim dzieckiem.

Chrissie Gallagher-Mundy jest trenerką i dyrektorką prywatnej akademii fitness w Londynie, wykwalifikowaną m.in. w opiece przed- i poporodowej nad młodymi matkami. Specjalizuje się w organizowaniu indywidualnych planów treningowych, dla osób o różnym poziomie umiejętności. Stale współpracuje z najpopularniejszymi pismami dla rodziców w Wielkiej Brytanii.