

PLANNER POSTPARTO FIT

Para que vuelvas a ser la de antes

Intenta integrar en tu rutina estos hábitos.

- Descansarse mientras descansa el bebé.
- Dieta equilibrada: la fibra evita estreñirme.
- Cuidarse su piel: crema para hidratarne.
- Lactancia: Resesarme sobre las mejores opciones.
- Agilarse la postura: En lactancia, aseo,...
- Las puerrias & semanas: Cuidarse de su herida: más de dos veces al día.
- Usar una faja pélvica para recuperan la talla.
- Pasada la cuarentena: Cuidarse el suelo pélvico: ejercicios con gestic- des congel.
- Estar a andar totes los días (con/sin bebé).

Utas del mes:

TIPS PARA CUIDARME TRAS SER MAMA

Completa cada día según cumplas tus objetivos



1

Estas semanas integrales de rutina regular

	D	S	V	J	X	M	L	HÁBITOS SALUDABLES Mes.....

