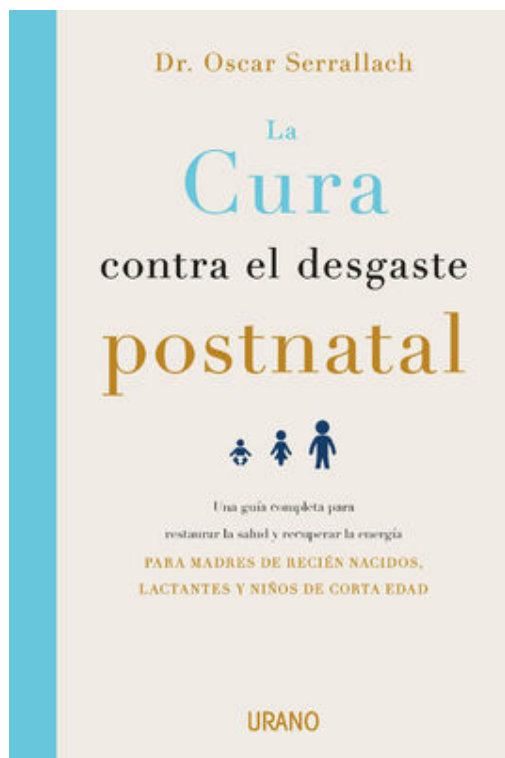


Descargar libro La cura contra el desgaste postnatal Libre de Oscar Serrallach (PDF - ePub - Mobi)



- El primer libro que trata el desgaste postnatal, un tipo de trastorno de espectro amplio que afecta a muchas mujeres tras haberse convertido en madres.
- Los síntomas de este trastorno pueden prolongarse hasta una década después de haber dado a luz.
- El doctor Oscar Serrallach presenta una completa guía para superar este síndrome y recuperar la salud y la vitalidad.

Estrés, fatiga, dificultades de concentración, pérdida de memoria, falta de autoconfianza, cambios de humor, sensación de aislamiento, ansiedad, somnolencia... Todas las madres conocen los síntomas. Las consecuencias físicas y psicológicas de la maternidad aparecen después del parto y en ocasiones se prolongan hasta una década después de dar a luz. En este libro necesario y urgente, el doctor Oscar Serrallach acuña el término «síndrome del desgaste postnatal» para definir clínicamente, por primera vez, la pérdida de nutrientes, el desequilibrio hormonal, la falta de sueño y el estrés emocional que acompañan a la maternidad,

una condición que las mujeres sufren durante años sin que nadie les proporcione los tratamientos que necesitan. Esta obra ofrece protocolos, recursos y consejos médicos para devolver a la madre la salud y la energía, incluidas estrategias relativas a dieta, sueño, movimiento y consciencia para que puedan disfrutar de la maternidad en plena forma.

AUTOR

Oscar Serrallach es doctor en medicina funcional, especializado en medicina femenina y bienestar postnatal. Su propia experiencia familiar le llevó a considerar la medicina funcional a través del prisma del embarazo, el puerperio y el periodo postnatal, un enfoque que ha venido desarrollando en el tratamiento de numerosas pacientes. Desde 2010, se dedica fundamentalmente a la condición que ha identificado como síndrome de agotamiento postnatal. Vive en Australia con su pareja y sus tres hijos.

Título	: La cura contra el desgaste postnatal
Autor	: Oscar Serrallach
Categoría	: Enfermería
Publicación	: 29/10/2018
Editorial	: Urano
Vendedor	: Digital Books SL
Páginas impresas	: 336 páginas
Tamaño del archivo	: 1.43MB

Descargue y lea gratis La cura contra el desgaste postnatal - Oscar Serrallach en formato PDF - ePub - Mobi, • El primer libro que trata el desgaste postnatal, un tipo de trastorno de espectro amplio que afecta a...

[Descargar libro La cura contra el desgaste postnatal Libre de Oscar Serrallach \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Descargar libro La cura contra el desgaste postnatal Libre de Oscar Serrallach (PDF - ePub - Mobi)

[Descargar libro La cura contra el desgaste postnatal Libre de Oscar Serrallach \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

LA CURA CONTRA EL DESGASTE POSTNATAL PDF - Are you looking for eBook La cura contra el desgaste postnatal PDF? You will be glad to know that right now La cura contra el desgaste postnatal PDF is available on our online library. With our online resources, you can find La cura contra el desgaste postnatal or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. La cura contra el desgaste postnatal PDF may not make exciting reading, but La cura contra el desgaste postnatal is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with La cura contra el desgaste postnatal PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with La cura contra el desgaste postnatal PDF. To get started finding La cura contra el desgaste postnatal, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of LA CURA CONTRA EL DESGASTE POSTNATAL PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libro La cura contra el desgaste postnatal Libre de Oscar Serrallach \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Téléchargement Gratuit]

[PDF] 21 lecciones para el siglo XXI



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Vuelve Harari Autor de Sapiens, bestseller del momento con más de diez millones de copias vendidas en todo el mundo. Sapiens es un recorrido por nuestro pasado. Homo Deus , una mirada a nuestro futuro. 21 lecciones para el siglo XXI es una exploración de nuestro presente....

[PDF] Mide lo que importa



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

El legendario inversor John Doerr revela cómo los Objetivos y Resultados Claves (OKR) han permitido a Google lograr un crecimiento explosivo, y cómo ese método puede ayudar a cualquier organización a prosperar. En otoño de 1999, John Doerr se reunió con los...

[PDF] Amor al segundo intento



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

- Antoni Bolinches cuenta con 40 años de experiencia como terapeuta de pareja.
- Un ensayo orientado a convertir los fracasos sentimentales en germen de un proceso de crecimiento interno que optimice nuestra capacidad de convivir en armonía.
- Una...

[PDF] Macho Alfa



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Con sólo veintiún años, Helena Miller ha recibido demasiados golpes. Malabarista callejera, estudiante, comediante de stand up... Una joven polifacética que logró sobreponerse a la más dura de las adversidades, y justo cuando creía encontrar un poco...

[PDF] Bruma blanca



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Hace mucho tiempo que la alegría ha desaparecido de la vida de Gabriel MacFeagh, vizconde de Dunevin. Se consume en su remoto castillo escocés, acosado por el viento y la bruma, la misma maldita bruma en la que desapareció para siempre su mujer tres años atrás. Su...

[PDF] Driven



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Llega la trilogía que ha vendido un millón de ejemplares en Estados Unidos! Premio a Mejor Novela Extranjera en el Festival New Romance de Francia Colton Donavan es un piloto de carreras rebelde y un empresario millonario. Rylee trabaja ayudando a niños huérfanos. Cuando...

[PDF] El Talismán



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

La primera parte de la saga a cuatro manos que sigue con Casa Negra . Es un ventoso día otoñal en una playa del gris océano Atlántico, al lado del silenciado parque de atracciones y el apagado pueblo de Alhambra. Un chico de doce años, de nombre Jack, ha llegado...

[PDF] La magia del orden (La magia del orden 1)



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Recupera y aprovecha mejor los espacios de tu casa. ¡Recupera tu vida! Transforma tu hogar en un espacio permanentemente claro y libre de desorden con el increíble Método KonMari Marie Kondo te ayudará a poner en orden tu casa de una vez por todas con su método...

[PDF] Cocina sana y feliz 2



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Connie Achurra comparte nuevas recetas libres de azúcares refinadas dirigidas a toda la familia Repitiendo su éxito anterior, una de las cocineras chilena más populares del momento presenta nuevas preparaciones saludables. Como es constante en sus intervenciones en redes...

[PDF] Solo otra noche



<http://free.dbsbook.net/cl?book=1437912581&c=cl&format=pdf>

Se suponía que iba a ser solo una aventura de una noche. Nick Messena había estado con muchas mujeres en los últimos seis años, pero no había conseguido aplacar el deseo que sentía por Elena Lyon. La noche que hicieron el amor, sus familias se vieron...
