



# MOM TO BE

Servicios para cuidar de tu embarazo

Creamos un plan personalizado que combina las especialidades que más necesitas para disfrutar de tu embarazo

## Entrenamiento personal o clases en grupos reducidos



Adaptamos el entrenamiento a la etapa en la que estás, para que te sientas llena de energía.

## Cuida tu cuerpo



Fisioterapia obstétrica  
Drenaje linfático manual  
- Corporal  
- Facial

Resuelve todas las molestias físicas del embarazo en las mejores manos

## Valoración y rehabilitación de suelo pélvico



Conoce el estado de tu suelo pélvico, prepara la musculatura para el parto con el masaje perineal o el Epi-No

## Consulta con la matrona



Parto activo  
Periodo de dilatación  
Posturas de parto  
Pujos

¡Resolved todas vuestras dudas!

## Coach nutricional



Establece una alimentación saludable adaptada a las distintas etapas de tu embarazo.

## Psicología maternoinfantil



Nuevos roles: de pareja a familia  
Gestión familiar  
Ansiedad

Este programa es mensual e incluye:

**2 entrenamientos semanales grupales**

+

**1 sesión privada de todas estas especialidades a la semana.**

~~365 €~~



310 €