



DOSSIER · 01

Embarazo & *Postparto*

Entrenamiento supervisado para preparar tu cuerpo al parto y recuperarte después, con seguridad y criterio clínico.

COACH · NUTRICIÓN PNI · MADRID

Cáncer · Embarazo · Postparto · PNI

@_ALBERTOSAEZ_ · @AS_INTEGRATIVECONCEPT · MADRID



01 El programa

Tu cuerpo cambia. *Tu entrenamiento también.*

Programación adaptada trimestre a trimestre y fase a fase.

Trabajamos con embarazadas en cualquier trimestre y con mujeres en postparto desde las 6 semanas. Cada sesión está diseñada por tu coach y supervisada al 100%, integrando criterios de fisiología del embarazo, suelo pélvico y readaptación funcional.

PARA QUIÉN

- Mujeres en 1er, 2.º o 3.er trimestre
- Postparto desde las 6 semanas hasta el primer año
- Diástasis abdominal o debilidad de suelo pélvico
- Recuperación tras cesárea o parto instrumental
- Quien busca preparar el parto con criterio

BENEFICIOS

- Preparación física específica para el parto
- Prevención y trabajo de diástasis abdominal
- Suelo pélvico fuerte y funcional
- Menos dolor lumbar y pélvico
- Recuperación progresiva del tono y la composición corporal
- Más energía, sueño y bienestar emocional

02 Metodología

01 **Evaluación inicial individual**

Anamnesis completa, valoración funcional, suelo pélvico, postura y composición corporal.

02 **Plan adaptado a tu fase**

Programación por trimestre o semanas de postparto, con progresiones revisables cada 4 semanas.

03 **Supervisión 100% personalizada**

Coach contigo en cada sesión. Corrección técnica, intensidad ajustada en tiempo real, sin riesgos.

04 **Integración PNI · Nutrición**

Coordinación opcional con nutrición PNI y, si procede, con tu matrona o ginecólogo.



03 Tarifas

Elige tu *formato*

Grupo específico de embarazo o personal 1 a 1 · sujeto a valoración inicial.

GRUPO EMBARAZO *martes y/o jueves · 14:00h · grupos de 3 a 6 personas*

1 día / semana **130€** / mes

2 días / semana **220€** / mes

PERSONAL *1 a 1 · bonos para usar en 6 meses*

Bono 10 sesiones **500€**

Bono 4 sesiones **220€**

Mensual · 2 sesiones / semana **45€** / sesión

Mensual · 3 sesiones / semana **40€** / sesión

Bono pareja **30€** / persona

EL SIGUIENTE PASO

*Empieza por una **evaluación sin compromiso***

Cuéntanos en qué semana o fase estás y te respondemos con un plan claro y las opciones que mejor encajan con tu cuerpo y tu rutina.

INSTAGRAM

@as_integrativeconcept

COACH

@_albertosaez_

MADRID

Reserva por DM