PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO Y ENFOCADO EXCLUSIVAMENTE EN EL BIENESTAR INTEGRAL DE LA MUJER

porqué ser una MAMI FITNESS by ASUNMIRAFIT

01 MEJORARÁ TU CALIDAD DE VIDA DURANTE EL EMBARAZO Y POSTPARTO

02 ENCONTRARÁS UN EQUILIBRIO ENTRE TU ANTES Y DESPUES DE SER MAMÁ

03 MEJORARÁS TU ESTADO DE ÁNIMO SACANDO EL LADO POSITIVO A CADA ETAPA Y MOMENTO VIVIDO

04 REALIZARÁS EJERCICIOS CONTROLADOS, SEGUROS Y GUIADOS POR PROFESIONALES

05 TODO JUNTO A UN EQUIPO DE NUTRICIONISTAS, PSICÓLOGOS, FISIOS, MATRONAS Y ENTRENADORES

MAMIFITNESS by ASUNMIRAFIT

MAMIFITNESS by Asunmirafit, representa un programa de entrenamiento altamente especializado y enfocado exclusivamente en el bienestar integral de la mujer que se encuentra en la transición hacia la maternidad, abarcando todas sus etapas, desde el embarazo hasta el postparto.

Nos dedicamos con especial énfasis al cuidado tanto físico como mental de la futura madre y de su bebé durante este período único y hermoso.

SI ESTAS EMBARAZA Y DUDAS EN HACER DEPORTE ...

La respuesta es SI

En MAMIFITNESS, comprendemos las necesidades específicas de tu cuerpo en este momento crucial de tu vida y te proporcionamos un enfoque de entrenamiento diseñado cuidadosamente para garantizar tu salud y bienestar, así como el de tu bebé.

Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento durante el embarazo, es imperativo obtener la aprobación y el visto bueno médico de tu ginecólogo o médico especializado. Este paso es esencial para garantizar la seguridad del embarazo y mitigar cualquier riesgo potencial.

A partir de ahí, como especialistas en el mundo del deporte y salud os animámos a que si todo está bien hagáis deporte durante esta etapa tan maravillosa.

Durante el embarazo, el ejercicio tiene miles de beneficios que pueden ayudarte a:

- **Reducir los dolores de espalda, el estreñimiento, la distensión estomacal y la hinchazón**
- **Mejorar tu ánimo y nivel de energía**
- **Ayudar a dormir mejor**
- **Prevenir el aumento de peso excesivo**
- **Promover el tono muscular, la fuerza y la resistencia**

Otros posibles beneficios de seguir un programa regular de ejercicios durante el embarazo pueden incluir:

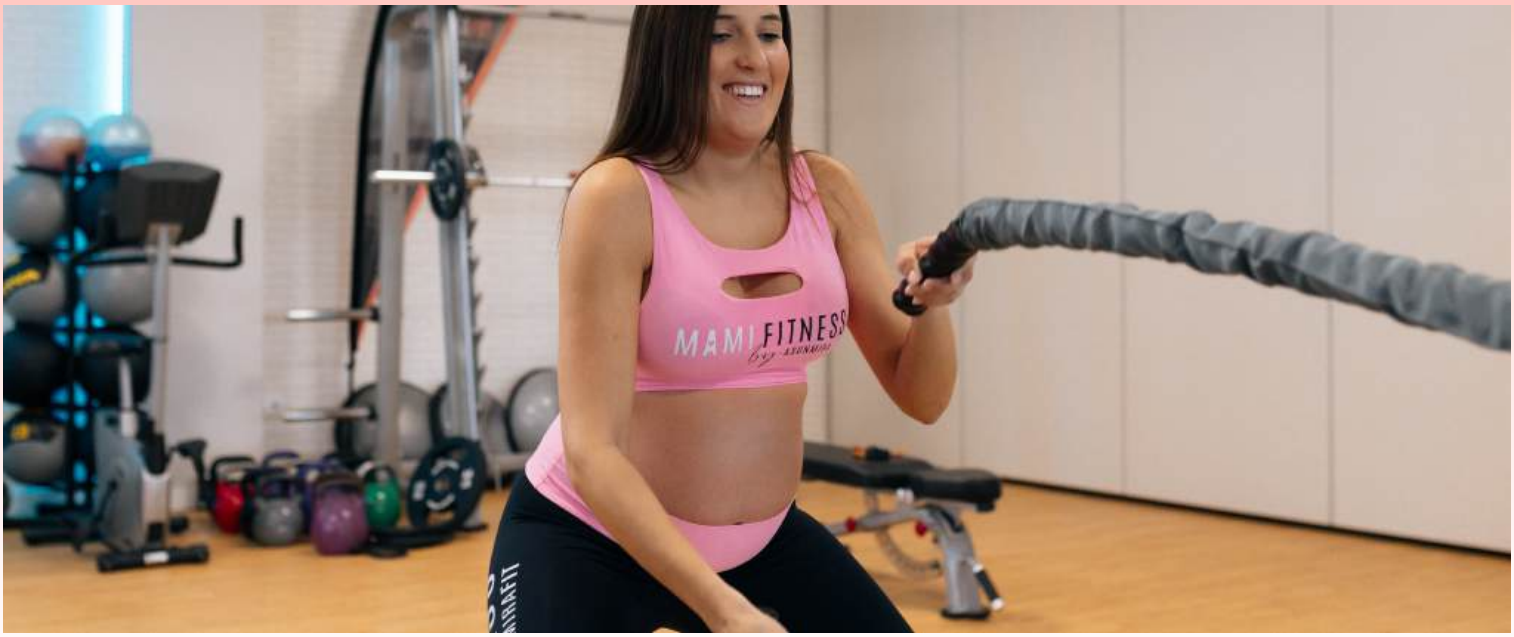
- **Un menor riesgo de diabetes gestacional**
- **Un trabajo de parto más breve**
- **Reducción del riesgo durante tu parto**
- **Una recuperación con anterioridad**
- **Si se realiza una cesarea una mayor flexibilidad y recuperación del tono muscular.**
- **Un suelo pélvico fuerte y seguro.**

Estos son algunos de los millones de beneficios de hacer deporte durante esta etapa.

¿ESTAS DISPUESTA A PONERTE A PRUEBA?

DESCUBRE NUESTRO PROGRAMA EMBARAZO

MAMIFITNESS by ASUNMIRAFIT



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EMBARAZO

En el **CENTRO ASUNMIRAFIT OS PROPONEMOS UN PROGRAMA de FUERZA, CARDIO Y MOVILIDAD** adaptado a tu momento de gestación con ejercicios de bajo impacto trabajando el suelo pélvico. Además de hacer todo con una base de pilates y yoga

TENEMOS A TU DISPOSICIÓN DOS TIPOS DE PACK DE ENTRENAMIENTO:

PACK PREMIUM EMBARAZO

5 DÍAS FLEXIBLES CON EL PRECIO DE 65€

En los que puedes realizar:
2 dias de mayor intensidad (trabajo fuerza y trabajo cardiovascular)
2 días de trabajo suelo pélvico y embarazo
1 dia de trabajo método pilates o yoga para conectar con tu bebé

PACK BÁSICO EMBARAZO

2 DÍAS FLEXIBLES CON EL PRECIO DE 45€

Los días son opcionales y varían según el trimestre y momento que te encuentres en tu embarazo. Durante todo el embarazo te acompañarán, aconsejarán y examinarán profesionales del mundo deportivo y salud.

BONO 10 SESIONES

PRECIO: 80€

Los bonos son flexibles con tres meses de caducidad y de uso personal. Válido para embarazo y postparto. Bono 5 sesiones quedaria a mitad de precio.

Además, el Centro **Asunmirafit** cuenta con un Servicio de Fisioterapia Especializada y un equipo de Matronas especializadas en preparación al parto y lactancia dispuestas a ayudarte a traer al mundo a tu bebé de una manera fuerte.

GRATUITA CON CUALQUIERA DE NUESTROS PACK
PRIMERA VALORACIÓN DE SUELO PÉLVICO CON FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA

MAMIFITNESS by ASUNMIRAFIT

DESCUBRE NUESTRO PROGRAMA POSTPARTO

porqué entrenar en tu postparto?

01 AUMENTARÁ TU FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR, SOBRE TODO DE LA MUSCULATURA DE LA ZONA ABDOMINAL QUE SUELE PERDER TONO Y QUEDAR DEBILITADA TRAS EL EMBARAZO.

02 FAVORECERÁ TU SALUD CARDIOVASCULAR Y CONTRIBUIRÁ A RESTABLECER EL EQUILIBRIO Y PREVENIR ENFERMEDADES.

03 TE AYUDARÁ A QUEMAR CALORÍAS GRACIAS AL MOVIMIENTO Y A REDUCIR EL SOBREPESO.

04 REDUCIRÁ LA APARICIÓN DE PROBLEMAS DEL SUELO PÉLVICO COMO LA INCONTINENCIA URINARIA

05 ATENUARÁ DOLORES OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS CON LOS CAMBIOS FÍSICOS

06 CONTRIBUIRÁ A TU BIENESTAR MENTAL GRACIAS A LA SEROTONINA Y DOPAMINA, DOS HORMONAS LIBERADAS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE RELAJAN Y SE ASOCIAN A LA SENSACIÓN DE PLACER.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO POSTPARTO

Durante el posparto, las recientes mamás presentan una serie de cambios en su organismo que marcan el inicio de una nueva vida. Después de tu embarazo es necesario volver a sentirte fuerte e ir recuperándonos paso a paso con ejercicios específicos e individuales en tu rutina deportiva.

TRABAJANDO EL CUERPO COMPLETO Y CENTRÁNDONOS EN LA RECUPERACIÓN ABDOMINAL.

TENEMOS A TU DISPOSICIÓN DOS TIPOS DE PACK DE ENTRENAMIENTO:

PACK PREMIUM POSTPARTO **CON EL PRECIO DE 65€**

PACK BÁSICO POSTPARTO **2 DÍAS FLEXIBLES CON EL PRECIO DE 45€**

BONO 10 SESIONES **PRECIO: 80€**

Los bonos son flexibles con tres meses de caducidad y de uso personal. Válido para embarazo y postparto. Bono 5 sesiones quedaria a mitad de precio.

LOS DOS PACK INCLUYEN ESTAS DOS PROMOCIONES

50% DTO. PRIMERA VALORACIÓN POSTPARTO SUELO PÉLVICO

50% VALORACIÓN DEL BEBÉ CON NUESTRA FISIO ESPECIALIZADA EN NEONATO

APOYAMOS LA CONCILIACIÓN FAMILIAR VENTE CON TU BEBÉ PORTEADO O EN SU CARRITO

DESCUBRE NUESTRO PROGRAMA NUTRICIÓN + POSTPARTO

MAMIFITNESS by ASUNMIRAFIT

nutrición durante el embarazo y postparto

DURANTE EL EMBARAZO, la alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo saludable del bebé y en el bienestar de la madre.

Una alimentación adecuada durante el embarazo no solo beneficia al bebé, sino también a la madre. Ayuda a prevenir complicaciones como la anemia, la hipertensión gestacional y la diabetes gestacional. Además, una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de ganar demasiado peso durante el embarazo

Ganar peso durante el embarazo es natural y necesario para el desarrollo del bebé, pero un aumento excesivo de peso puede aumentar el riesgo de complicaciones para la madre y el bebé. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a controlar el aumento de peso y promover un embarazo saludable.

LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN DESPUÉS DEL PARTO SON MUCHOS YA QUE ESTA ES UNA PARTE MUY IMPORTANTE TANTO PARA LA MADRE COMO PARA EL BEBÉ.

El cuerpo de la madre necesita tiempo para recuperarse de los cambios que ocurrieron durante el embarazo y el parto.

Si la madre elige amamantar, una alimentación adecuada es fundamental para la producción de leche materna.

El cuidado de un recién nacido puede ser agotador física y emocionalmente.

Durante el embarazo y el parto, el cuerpo de la madre puede agotar ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio.

Después del parto, muchas mujeres tienen como objetivo perder el peso ganado durante el embarazo.

embarazo y postparto

PACK PREMIUM ALIMENTACIÓN 85€

5 DIAS FLEXIBLES DE ENTRENAMIENTO

PLANIFICACION MENSUAL DE PLANES NUTRICIONALES PERSONALIZADOS

SEGUIMIENTO NUTRICIONISTA Y ENTRENADORES

GUIA Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN

APOYO PARA QUE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADO TE DE ENERGIA

DURANTE TODO EL PROCESO ESTARÁS ACOMPAÑADA POR:

ENTRENADORES

PSICÓLOGOS

FISIO ESPECIALIZADO
EN LA MUJER Y SUELO PÉLVICO

NUTRICIONISTA

FISIO PEDIÁTRICA

MATRONAS

TALLERES SANITARIOS
PROFESIONALES

PROMOCIÓN EMBARAZO

GRATUITA CON CUALQUIERA DE NUESTROS PACK
PRIMERA VALORACIÓN DE SUELO PÉLVICO CON FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA

PROMOCIÓN POSTPARTO

50% DTO. PRIMERA VALORACIÓN POSTPARTO SUELO PÉLVICO

50% VALORACIÓN DEL BEBÉ FISIO ESPECIALIZADA EN NEONATO

QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDO RENDIRSE

HAZLO POR TI Y TU BEBÉ

MAMI FITNESS
by ASUNMIRAFIT