

[Libros de Autoayuda](#) > [Novedades en Libros](#) >

Coaching para Mamás

publicado a la(s) hace 2 minutos por Jose Luis [actualizado el hace un minuto]



[Comprar Libro](#)

Coaching para Mamás

Cómo vivir el embarazo y los primeros meses del bebé con optimismo, felicidad y organización

Carla Goyanes

Este libro me ha dado la posibilidad de ayudar a futuras mamás. Doy ideas y consejos personales y otros de profesionales. Ofrezco información práctica. Cuento anécdotas divertidas y algún susto. Explico sensaciones y sentimientos en una etapa muy especial y emotiva para cualquier mujer. Quiero, en definitiva, compartir contigo aquello que he aprendido en estos meses.

A diferencia de muchos manuales sobre el tema, Carla Goyanes, madre primeriza, escribe desde su experiencia, contando aquello que vivió en primera persona durante su embarazo y en los primeros meses de su hijo, así como lo que investigó, analizó, consultó con especialistas... En estas páginas encontrarás numerosas claves para vivir estas etapas con optimismo, felicidad y organización: Los malestares del embarazo: mareos, calambres, dolor de espalda...; la elección del nombre; el trabajo, el jefe, tus derechos; ejercicio físico y tratamientos corporales; los miedos al llegar a casa después del parto; la estimulación del bebé; el destete; la elección del pediatra...

Carla Goyanes Lapique (Londres, 1983) es licenciada en Dirección y Administración de Empresas por la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE) y MBA en Gestión de Empresas de Moda por el ISEM. Ha realizado trabajos como imagen de las marcas Don Algodón, L'Oreal, Garnier, Rosa Clarà, Helena Rubinstein, Guru y Agatha Paris, entre otras.