POSTPARTO

CUERPO FUERTE & COMIDA REAL
EN 8 SEMANAS

CONTENIDO

Bienvenida & Cómo usar esta guía 04

Capítulo I 09
Preparación posparto segura

Capítulo II 31
Mindset & Autocuidado

Capítulo III 48
Marco nutricional 80/20

Capítulo IV 66
Plan de comidas 4 semanas

Capítulo V 81
Entrenamientos Express (10-20 min)

Capítulo VI 202
Calendario 8 semanas

Capítulo VII 215
Hábitos & Progreso

Capítulo VIII 223
FAQs & Solución de Problemas

Fuentes y alcance 234

II.VI Autocuidado esencial (checklist)

El autocuidado no son spa y velas siempre.

En posparto, a veces es **cubrir lo básico con intención**.

Revisa esta lista una vez al día:

□ He bebido agua varias veces (no hace falta contar, solo que no sea casi nada).

□ He comido **algo con proteína** en al menos 2 comidas (yogur, huevos, legumbres, queso, frutos secos…).

□ Me he duchado o al menos me he lavado la cara y cambiado de ropa.

□ He movido mi cuerpo **aunque sea 5–10 minutos.**

□ He pedido ayuda en **algo concreto** (cocina, bebé, casa…).

□ He tenido **1 momento de 5 minutos** solo para mí (respirar, leer, sentarme en silencio…).

□ Me he hablado con un mínimo de respeto (y he corregido algún auto-insulto si apareció).

No se trata de cumplir todo perfecto cada día, sino de tener un mapa de lo que te sostiene.

III.II La “placa” 80/20 y porciones a ojo (método de la mano)

Tu plato puede ser tu plantilla visual:

La “placa” 80/20

- ½ plato → Verduras y/o fruta.
- ¼ plato → Proteína (del tamaño de la palma de tu mano; 1–2 palmas según hambre).
- ¼ plato → Carbohidrato completo (equivalente a tu puño).

Grasa saludable
Añade **1 unidad** por comida:

- 1 cucharada de AOVE
- o ¼ aguacate
- o un pequeño puñado de frutos secos
- o 1 cucharada de semillas

Lactancia
Si estás lactando, tu cuerpo gasta más.

Súmale:

- **1 snack** extra al día (proteína + fruta)
    - **1 vaso de agua extra por toma** (si te resulta cómodo).

No se trata de comer “perfecto”, sino de que **no te falte gasolina.**

III.VII Snacks útiles (matriz 2×2)

Regla de oro de snack:

Proteína + fruta o verdura.

Ideas rápidas:

- Yogur natural + frutos rojos o plátano.
- Queso fresco + uvas o tomate cherry.
- Hummus + palitos de zanahoria/pepino.
- Tostada integral + crema de cacahuete 100% + láminas de manzana.
- Requesón + 1 cucharadita de miel + nueces.

Tip práctico:

- Prepara **2 snacks listos cada noche** y déjalos visibles en la nevera.
- Así, cuando tengas hambre y poco tiempo, solo tienes que abrir y coger.

Antes de empezar las rutinas

Ocho semanas de programa, no ocho semanas desde el parto. Elige el inicio y las variantes según tu recuperación y las indicaciones recibidas. La semana 8 no es una fecha límite para recuperar tu cuerpo. [1, 2]

El tiempo es orientativo. Incluye calentamiento, pausas y vuelta a la calma. Si el reloj termina, deja las repeticiones pendientes; no aceleres ni suprimas descansos. Las rondas propuestas son un máximo adaptable.

El esfuerzo no es igual todos los días. RPE 5-7 puede orientar algunas sesiones de fuerza cuando sea adecuado. La movilidad, los paseos suaves y la recuperación no necesitan llegar a ese nivel. Empieza con menos si lo necesitas.

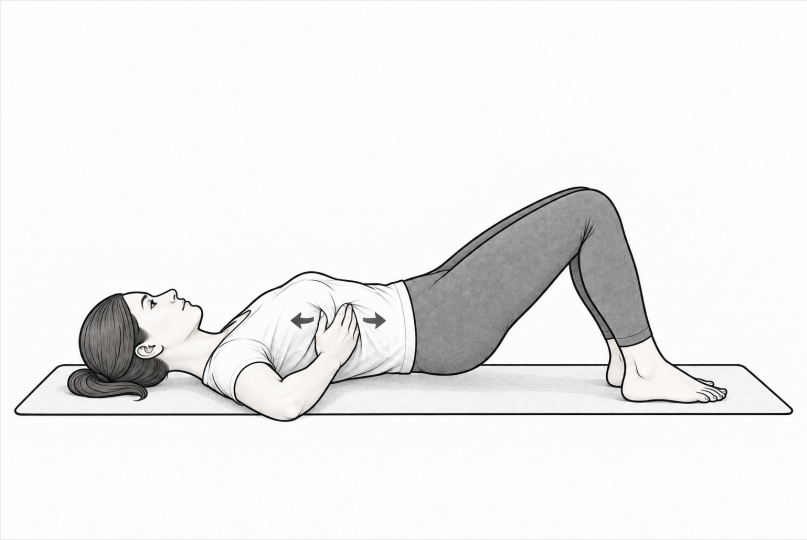
Material seguro: silla estable, pared o encimera fija. Nada de manillas como anclajes ni libros como escalones. La banda es opcional; si se usa, necesita un anclaje específico. Utiliza las alternativas sin banda cuando no lo tengas.

Si aparecen dolor, presión pélvica, pérdidas o sangrado que aumenta, interrumpe la actividad y consulta. Para señales urgentes, revisa VIII.XV. [2, 3]

R1 · Ejercicio 1

Respiración 360º con activación

6 respiraciones. Respiración tranquila para reconocer el movimiento de las costillas, sin buscar una contracción fuerte.



Posición de referencia. Adapta el recorrido a tu comodidad.

Cómo hacer el movimiento

1. Túmbate boca arriba, con rodillas flexionadas y pies apoyados. Coloca las manos en las costillas bajas.

2. Inhala cómodamente y nota cómo las costillas se expanden hacia los lados y la espalda.

3. Exhala sin empujar. Si sabes coordinar una activación suave, hazla y deja relajar después.

Clave: No mantengas el abdomen apretado ni fuerces una inspiración que te maree.

R1 · Ejercicio 4

Puente de glúteos

10 repeticiones · pausa breve. Eleva y baja la pelvis usando el apoyo de ambos pies.



Inicio y movimiento, de izquierda a derecha.

Cómo hacer el movimiento

1. Boca arriba, dobla las rodillas y apoya los pies separados al ancho de las caderas. Deja los brazos en el suelo.

2. Exhala, presiona con los pies y eleva la pelvis hasta una altura cómoda, sin arquear la espalda.

3. Haz la pausa indicada y baja con control. La cabeza y los hombros permanecen apoyados.

Clave: Busca una subida cómoda y respeta la pausa indicada al principio de esta ficha.

VI.XI Si la semana se desordena

He perdido un día. Continúa con el siguiente hueco disponible. No juntes dos sesiones exigentes para compensar.

Solo tengo cinco minutos. Haz una entrada suave y una parte conocida de la rutina. Otra opción es moverte un poco o descansar. Si divides la sesión en dos bloques, vuelve a prepararte suavemente antes del segundo.

Llevo una o dos semanas sin entrenar. Retoma una rutina conocida en su versión fácil, con menos rondas. Observa cómo respondes antes de recuperar el volumen anterior. No tienes que empezar todo el libro otra vez.

Estoy enferma o aparecen síntomas nuevos. El plan se pausa. La vuelta dependerá de tu recuperación y de las indicaciones que recibas, no de una deuda de sesiones.

Siento que siempre voy tarde. Cambia las fechas de tu calendario. Las semanas son contenedores para organizarte, no plazos para recuperar tu cuerpo.

Escribe tu regla personal:

Si _____,

entonces _____.

Ejemplo: «Si la noche ha sido especialmente dura, elegiré descanso o R8 y revisaré mañana cómo me encuentro».

VII.II Registro semanal imprimible

Semana: _____ Fechas: _____

Hábito A: _____

Hábito B: _____

Día	Energía	Sueño	Ánimo	A / B
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Energía: 1-5. Descanso: P (poco reparador), I (intermedio), R (reparador). Ánimo: una palabra. A/B: marca el hábito si lo hiciste.

Un momento que me ayudó:

_____

Una dificultad que se repitió:

_____

Algo concreto que necesito pedir:

_____

Puedes copiar esta página para cada semana. Dejar una casilla vacía también es válido: no reconstruyas de memoria un día que no registraste.

Gracias por dejarme acompañarte

Querida mamá:

Gracias por comprar este libro y hacerle un pequeño hueco entre tantas cosas que ocupan tus días. Ojalá estas páginas te hayan ofrecido compañía, ideas sencillas y un momento para acordarte de ti.

Hay mucha fuerza en lo que haces, incluso cuando tú no la ves. Está en los cuidados de cada día, en volver a intentarlo y también en decir «hoy necesito descansar» o «necesito ayuda». Ser fuerte no significa poder con todo.

No tienes que recuperar deprisa una versión anterior de ti ni hacer cada ejercicio para merecer sentirte bien. Tu cuerpo merece paciencia, respeto y cariño, también en los días en los que te cuesta reconocerlo como tuyo.

Deseo que encuentres tu propio ritmo y personas con las que compartir el camino. Que puedas celebrar los pequeños avances sin exigirte que todos los días sean iguales. Y que, entre tanto cuidar, también te dejes cuidar.

Gracias por tu confianza, mamá fuerte. Ojalá vuelvas a estas páginas cuando necesites una idea, un poco de ánimo o un recordatorio de que tú también importas.

Con mucho cariño, para ti.