

image not found or type unknown



**Fecha de publicació:**

08/05/2014

**Sello Editorial:**

Columna Edicions

## Contacto de prensa

**Nombre:** Núria Rosell

**Teléfono:** 93 492 86 71

**Email:** nuria.rosell@grup62.com

**Nombre:** Andrea Cuéllar

**Teléfono:** 93 492 8211

**Email:**

andrea.cuellar@grup62.com

**Nombre:** Xavier Gafarot

**Teléfono:** 93 492 8654

**Email:** xgafarot@grup62.com

**Nombre:** Directora de marketing i

comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

**Teléfono:** 93 492 8155

**Email:** moliva@grup62.com

image not found or type unknown



# Què s'ha de fer abans d'estar esperant

## Heidi Murkoff

Una guia pas a pas per concebre: preparar-se per a l'embaràs, estimular la fertilitat, adaptar el ritme de vida, triar el moment idoni per engendrar i molt més.

**Una guia pas a pas per concebre: preparar-se per a l'embaràs, estimular la fertilitat, adaptar el ritme de vida, triar el moment idoni per engendrar i molt més.**

### Volen concebre? Planifiquin-se

Tot el que necessiten saber per preparar-se per a un embaràs i un nadó tan sans com sigui possible. Descobreixin trucs pràctics, estratègies efectives i consells plens d'empatia dissenyats per ajudar-los a buscar el nadó dels seus somnis amb major rapidesa. Aprenguin com posar-se en forma per a la concepció, quins aliments afavoreixen la fertilitat, quins hàbits haurien d'abandonar i quins haurien de cultivar, com enfocar el sexe per aconseguir la concepció (des de l'hora fins a la postura i els preparatius) i quan cal buscar ajuda per concebre. El llibre inclou un pla de fertilitat perquè puguin portar un diari de la seva aventura conceptual.

## Heidi Murkoff

Es la autora de la serie de éxito mundial «Qué se puede esperar». Elegida por la revista *Time* como una de las cien personas más influyentes del planeta, Murkoff concibió la idea del presente libro durante su primer embarazo, cuando no hallaba respuesta a sus inquietudes y preocupaciones en las obras que consultaba. Decidida a escribir una guía para ayudar a otros padres, entregó la propuesta del libro a su editor horas antes de dar a luz a su hija, Emma.

El éxito posterior de toda la serie «Qué se puede esperar» ha sido abrumador: lleva vendidos más de cuarenta y dos millones de ejemplares en todo el mundo y se ha traducido a más de treinta idiomas.

Actualmente, Murkoff trabaja en la continuación de su obra desde la Fundación What to Expect, estudiando el crecimiento de niños sanos en un ambiente familiar cálido y moderno. Vive con su esposo, Erik, y sus dos hijos en el sur de California.