

LIBROS CÚPULA

**Dra. Emma Ross,
Baz Moffat y dra. Bella Smith**



**LA
BIBLIA
DEL
CUERPO
FEMENINO**

**Una revolución
para sentirte sana
y fit a lo largo
de tu vida**

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 6 de septiembre de 2023

LIBROS CÚPULA



LA BIBLIA DEL CUERPO FEMENINO

DRA. EMMA ROSS | BAZ MOFFAT | DRA. BELLA SMITH

Un bestseller internacional que te ayudará a tener una vida dinámica y amable con tu cuerpo

Las mujeres necesitamos contar con conocimiento suficiente sobre nuestros cuerpos y sobre lo que nos vamos a encontrar a lo largo de las distintas etapas vitales. Necesitamos **conocer los factores específicamente femeninos sobre actividad física, salud y nutrición** para que cualquier mujer activa pueda sacar el máximo partido a su cuerpo y disfrutar de una vida dinámica y saludable.

La biblia del cuerpo femenino acompaña en este viaje por los distintos elementos de una vida saludable y activa, con información solvente, amena y basada en hechos científicos para ayudar a las mujeres —y a cualquiera que desee apoyarlas— a mejorar su rendimiento y construir su bienestar en todas las etapas de la vida.

La científica **Emma Ross**, la deportista de élite y entrenadora personal **Baz Moffat** y la doctora **Bella Smith** nos ofrecen claves basadas en investigación científica para ayudarnos a vivir una vida completa, segura y amable con nuestros cuerpos.

LIBROS CÚPULA

Suficiente ha dejado de ser suficiente. Decir «así son las cosas» ya no nos vale. Estamos cansadas de apañárnoslas; ha llegado el momento de cambiar las cosas

Tres autoras que suman décadas de experiencia trabajando con mujeres reales en el mundo real y que te ayudarán en tu viaje vital. Un libro para informarse y empoderarse

La biblia del cuerpo femenino es el resultado de la colaboración entre tres mujeres: Emma Ross, Baz Moffat y Bella Smith; científica, entrenadora de fitness y doctora en medicina, las **tres expertas en salud y fitness femeninos en sus campos respectivos**, todas ellas profesionales apasionadas, convencidas de que **la alfabetización corporal es un derecho de las mujeres**.

«Nos impulsa la misión de hacer **lo necesario para que todo aquello que nos caracteriza como mujeres no tenga que ser medicalizado o considerado una excepción**, sino tenido en cuenta en los sistemas que aspiran a **convertirnos en seres humanos más fuertes, sanos y felices**. Queremos asegurarnos de que las **conversaciones sobre las experiencias femeninas de los cuerpos a lo largo de la vida formen parte del diálogo social**.

Queremos que tanto las mujeres como todos aquellos que las apoyan, enseñan, supervisan, entrenan o tratan en consulta tengan **acceso a una información asequible y amena**. Deseamos **superar estigmas, reducir desigualdades relativas a la salud, desmontar tabúes y empoderar a las mujeres** para que se conviertan en **arquitectas de su propio bienestar, felicidad y condición física**. *The Well HQ*, como nos autodenominamos, se erige sobre las bases del conocimiento, la solvencia, la ciencia y la experiencia para **apoyar a las mujeres en su viaje desde la pubertad a la posmenopausia**.

Este libro, *La biblia del cuerpo femenino*, es la síntesis de lo que hemos aprendido, y te proporciona **las herramientas que necesitas para entender tu cuerpo a fondo, tomar las riendas de tu salud y bienestar**, así como **emplear tu fisiología y psicología para mejorar en todos los aspectos de tu vida**».

Es hora de **reinventar el futuro** de modo que **ninguna mujer quede privada del conocimiento sobre su cuerpo ni de la capacidad de entenderlo**, en todas las etapas de la vida, **ni carezca de la seguridad en sí misma necesaria para emplear ese conocimiento y ser capaz de defender sus derechos relativos a salud y bienestar**.

LIBROS CÚPULA

«A través de este libro y de nuestro trabajo en general, estamos decididas a subsanar esa disparidad entre el saber que se refiere a la salud femenina y a la masculina. Creemos que todo el mundo merece saber más. De ahí que esta obra no sea únicamente un libro sino también un movimiento, una llamada a la acción. **Toda mujer tiene derecho a saber más acerca de su cuerpo, y cualquier persona, sea cual sea su sexo, debería poseer un mayor conocimiento sobre los cuerpos de las mujeres con el fin de eliminar los vestigios de silencio y pudor que todavía pesan sobre nosotras».**

ALGUNAS ACLARACIONES DE BASE

Lenguaje

Vagina, periodo, prolapso, menopausia... Mientras la gente siga haciendo muecas al oír estas palabras, las cuestiones femeninas tendrán que hablarse quedamente en pequeños corrillos. **Nuestros cuerpos y sus funciones no son vergonzosos. Existe un vocabulario muy rico en torno al cuerpo femenino y va siendo hora de que todo el mundo lo emplee con normalidad**



Educación

Las mujeres no poseen conocimiento suficiente sobre sus cuerpos y qué se van a encontrar a lo largo de sus distintas etapas vitales. Esta situación genera **inquietud e inseguridad crónica.** Entender mejor el propio cuerpo y lo que, con toda probabilidad, vamos a experimentar en ciertos momentos nos ayuda a **identificar dificultades** y a tomar las **medidas adecuadas.**

Percepción

Salud y fitness no equivalen a estética y fotogenia. En lugar de priorizar el aspecto exterior, tenemos que poner el

foco en las sensaciones y en las funciones, en el funcionamiento del cuerpo. Cuando escuchamos a nuestros cuerpos, los aceptamos y los cuidamos, la salud y una buena condición física aparecen por sí solas.

Entrenamiento

En los ámbitos de la **ciencia deportiva** y de la **medicina**, **tan solo un 6% de las investigaciones están centradas exclusivamente en mujeres.** Reescribir las prácticas idóneas para las mujeres mejorará nuestra salud y condición física al tiempo que reducirá el riesgo de lesiones. Igualmente optimizará nuestras experiencias deportivas y reducirá las tasas de abandono femenino en el deporte. Se consiguen grandes mejoras cuando las mujeres se entrenan en sintonía con sus cuerpos y no contra estos.

LIBROS CÚPULA

EL CICLO MENSTRUAL: UN SUPERPODER DESCONOCIDO

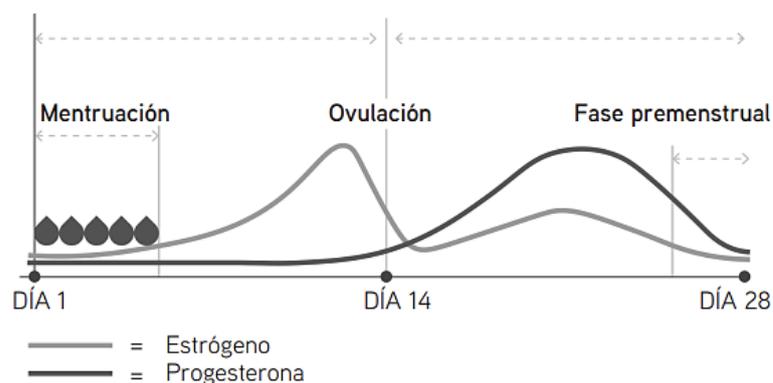


El ciclo menstrual es alucinante. **Define el ritmo biológico de la mitad de tu vida como mujer.** Sin embargo, la información que tenemos sobre este, a menudo, se reduce a unas cuantas clases de biología reproductiva en las que nos hablan de trompas de Falopio y óvulos maduros, ovulación y revestimiento uterino, en lugar de explicarnos el poder que nos otorga el ciclo menstrual y cómo nos influye a lo largo de la vida. **Nuestra relación personal con el ciclo con frecuencia se centra en las molestias que sentimos ciertos días del mes o en la incomodidad de que te baje la regla el primer día de esas vacaciones en la playa que llevabas esperando todo el invierno. Pero el ciclo menstrual es mucho más y debemos saberlo.**

¿Sabías que en un estudio llevado a cabo con 14.000 mujeres activas, el 72% afirmaron que nunca habían recibido formación alguna sobre el ciclo menstrual en relación al deporte?

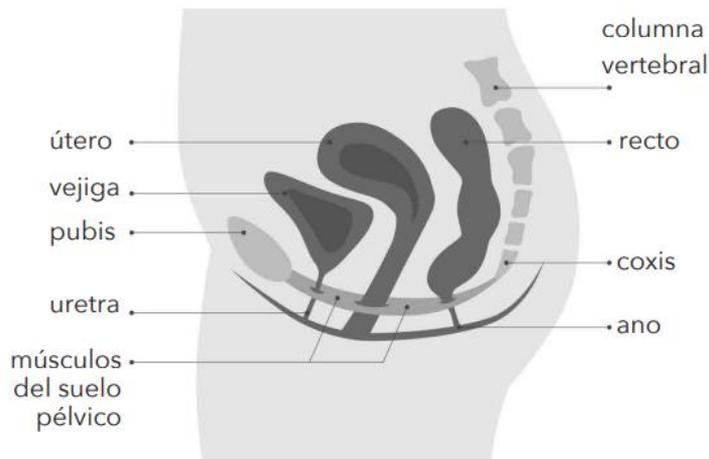
¿QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO? ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS

- Tener una regla regular y manejable es una señal importante de buena salud general entre las mujeres que menstrúan.
- Las chicas deberían empezar a tener el periodo a una edad media de dieciséis años. La edad promedio de la primera regla (en el Reino Unido y en España) es de doce años.
- El primer día del periodo es el primer día del ciclo menstrual.
- El periodo suele durar de cinco a siete días.
- En un periodo sano podemos perder entre 30 ml y 50 ml de sangre menstrual.
- Un tampón regular absorbe en torno a 5 ml de sangre.
- Se considera que tienes reglas abundantes si pierdes más de 80 ml de sangre menstrual durante el periodo.
- Algunas mujeres tienen ciclos muy regulares que duran exactamente lo mismo cada mes, pero otras tienen ciclos irregulares, con variaciones de hasta ocho días por mes, y eso también es normal.



LIBROS CÚPULA

TU OLVIDADO SUELO PÉLVICO, ¿PARA QUÉ SIRVE?



Como todos los músculos, el suelo pélvico **debería ser capaz de contraerse y relajarse**, y debería **tener una buena gama de movimientos**.

Es un aspecto clave, porque la mayoría de las mujeres piensan que, si tienen problemas con esta estructura muscular, deberían ejercitarla, pero eso constituye una simplificación. Igual que

sucede con cualquier parte del cuerpo que no funciona como debería, **la solución rara vez es directa o universal**. El suelo pélvico **debería ser capaz de lo siguiente**:

- **Mantenerte seca.** El suelo pélvico debería impedir que tengas fugas de orina, gases o heces. Eso significa que, si hace deportes de impacto como baloncesto, carreras de velocidad o gimnasia de trampolín, tu suelo pélvico necesita estar más fuerte que el de alguien que va al gimnasio de vez en cuando o cuya actividad física principal es caminar. Sabemos que los índices de incontinencia urinaria son mucho más altos entre las deportistas. Y por irritable que sea, todavía no se sabe lo suficiente acerca de los motivos.
- **Relajarse cuando hace falta.** Tu suelo pélvico debería ser capaz de relajarse lo suficiente cuando vas al baño como para que puedas vaciar por completo la vejiga y el recto.

PECHOS BIEN SUJETOS: EL SUJETADOR NUNCA ES UNA MALA IDEA



Independientemente de algunos de los mitos que circulan por las redes sociales o de lo bien que siente despojarse del sujetador al final del día, no hay pruebas de que llevar sujetador sea malo para la salud.

Ninguna investigación ha demostrado que llevar sujetador nos perjudique en ningún sentido. Y hacernos con un sujetador de diario

que nos siente de maravilla, así como encontrar el sujetador deportivo más adecuado, es una inversión fantástica para la salud y el rendimiento.

LIBROS CÚPULA

AHONDANDO EN EL CEREBRO FEMENINO: NUESTRA GRAN P: EL PERFECCIONISMO

El perfeccionismo es **un sistema de creencias autodestructivo y adictivo** que se basa en pensar: «Yo soy mis logros y la calidad de estos». El perfeccionismo es el miedo a la vergüenza, a las críticas, al sentimiento de culpa, y a decepcionar a los demás. En su libro *Los dones de la imperfección*, Brené Brown compara el perfeccionismo con una armadura que nos obliga a andar trastabillando bajo la falsa idea de que nos protegerá, cuando, en realidad, **solo sirve para lastrarnos e impedirnos desarrollar todo nuestro potencial**. Las investigaciones demuestran que **el perfeccionismo dificulta el éxito**. De hecho, **a menudo conduce a la depresión, la ansiedad, la adicción y la parálisis vital**.

Los estudios demuestran que **las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar rasgos perfeccionistas que los hombres** y, curiosamente, parece ser que **la tendencia perfeccionista va a más**; las nuevas generaciones se exigen más que nunca a sí mismos y a los demás.

Un diálogo interno sano consiste en **reconocer las imperfecciones con honestidad y compasión, sin vergüenza y sin el miedo** que nos lleva a ver la falta en el espejo de los demás.

EL SUEÑO DE LAS MUJERES



El sueño femenino plantea una dicotomía interesante: **las mujeres necesitan dormir más que los hombres, pero son más propensas a sufrir insomnio**.

Nosotras **necesitamos un promedio de veinte minutos más de sueño al día que los hombres**, y las investigaciones sugieren — aunque parezca un cliché— que se debe a que las mujeres somos **más propensas a la multitarea y a utilizar más el cerebro a lo largo de la jornada**.

Cuanto más utilices el cerebro durante el día, más sueño necesitarás. A pesar de necesitar más cantidad de sueño, **las probabilidades de que las mujeres sufran insomnio supera en un 40 por ciento a las de los hombres** y también son **más propensas a padecer trastornos de sueño**.

Hay varias razones que explican por qué nosotras dormimos peor y una de ellas es que tenemos **más tendencia a rumiar y a preocuparnos**, lo que nos impide conciliar el sueño.

LIBROS CÚPULA

SUMARIO

Prólogo: Cómo nos convertimos en The Well HQ

- **Capítulo 1.** Cuidado con las brechas
- **Capítulo 2.** Salud y fitness a través del filtro femenino
- **Capítulo 3.** Sé una experta en tu ciclo menstrual
- **Capítulo 4.** Tu cuerpo y la anticoncepción
- **Capítulo 5.** Fortalece el suelo pélvico
- **Capítulo 6.** Pechos bien sostenidos
- **Capítulo 7.** Cuerpos que se mueven bien
- **Capítulo 8.** Alimentarse para estar bien
- **Capítulo 9.** Dormir para estar bien
- **Capítulo 10.** El cerebro femenino
- **Capítulo 11.** Estar bien a lo largo de la vida
- **Capítulo 12.** Un mundo que nos dé cabida

SOBRE LAS AUTORAS. THE WELL HQ

DRA. BELLA SMITH



Desde muy joven quise ser médico. Mi increíble madre fue enfermera durante más de 50 años y disfrutó cada minuto de su trabajo antes de jubilarse antes del confinamiento en 2020. Como enfermera, era, y sigue siendo, increíblemente bien informada, brillantemente práctica, ridículamente trabajadora y, lo más importante, tiene un sentido del humor travieso. Para mí, esto último es vital cuando trabajas en medicina.

A lo largo de mi carrera, me ha sorprendido y frustrado constantemente escuchar las historias desgarradoras de tantas mujeres que han soportado vergüenza y vergüenza innecesarias, y sufrido en silencio, por lo que está pasando con su salud. Es increíble que los estigmas aún existan y mi ambición es abordar las desigualdades, los tabúes y empoderar a las mujeres para que se conviertan en arquitectas de su propia salud y bienestar.

LIBROS CÚPULA

BAZ MOFFAT



De ser una atleta de élite a comenzar mi propio negocio y convertirme en madre de dos hijos, mi viaje impulsa mi pasión por la salud de la mujer. La vida me ha llevado a este punto y me ha brindado una increíble oportunidad de unirme a Bella y Emma para crear The Well. Tengo 20 años de experiencia trabajando en salud, fitness y deporte. He combinado este conocimiento y experiencia con desafíos en mi propia vida para crear un conjunto sólido de principios que puedan ayudar a las mujeres a prosperar.

Realmente no me importa cuáles son tus objetivos. Trabajo con campeones olímpicos que intentan robar un milisegundo extra y trabajo con mujeres que no quieren mojarse cuando se ponen de pie. Simplemente me encanta trabajar con cualquier mujer que tenga una historia y quiera corregir un error.

EMMA ROSS

Comunicadora científica de corazón, pasé la primera parte de mi carrera enseñando fisiología a estudiantes de ciencias del deporte, fisioterapia y medicina. En 2013 me uní al Instituto Inglés del Deporte como Jefe de Fisiología para dirigir a los científicos deportivos que apoyan a nuestros atletas olímpicos y paralímpicos.

Después de Río 2016, Gran Bretaña fue descrita como una 'superpotencia deportiva'. Ganamos más medallas que nunca y terminamos segundos en la tabla. Fue excepcional, pero ¿cómo podríamos seguir mejorando?

Me di cuenta de que la respuesta no estaba en ganancias marginales sino en aprovechar algo más fundamental: la parte femenina de la atleta femenina. Y con eso, desarrollé y dirigí nuevos programas innovadores para garantizar que los entrenadores, atletas y practicantes de deportes pudieran comprender mejor a las mujeres que hacen ejercicio, su fisiología y psicología.

Todavía estoy en esa misión. Quiero abordar los tabúes que existen dentro del deporte y dentro de la sociedad en general, cuando se trata de la salud de las mujeres; temas como la menstruación y el ciclo menstrual, la salud de los senos, la salud del piso pélvico y la salud mental.



LIBROS CÚPULA

LA BIBLIA DEL CUERPO FEMENINO

Dra. Emma Ross, Baz Moffat y

Dra. Bella Smith

Libros Cúpula, 2023

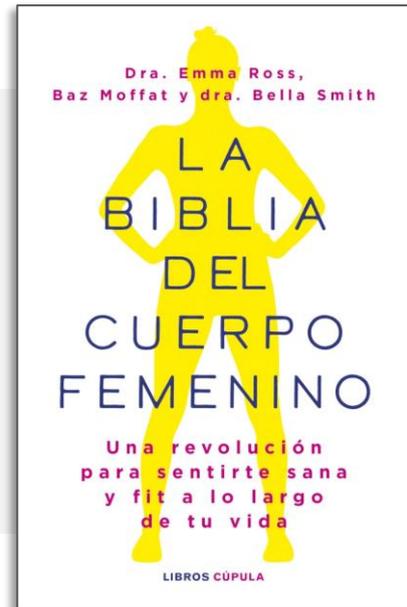
23 x 15 cm.

384 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 6 de septiembre de 2023



Para más información a prensa, ejemplares y entrevistas:

Lola Escudero.

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

