



Índice

1	Dinámica de Bienvenida: Tu reflejo tu verdad África Hidalgo y Lidia Romero	4
2	EMBARAZO Beneficios Invisibles del entrenamiento durante el embarazo. Dra Virginia Aparicio Micronutrición Materna: Una danza con la programación fetal. Laia Vidal El cuerpo y la mente en el parto: herramientas que se deben dar la mano. Maribel Espinosa Conversación Redonda	11 15 18 21
3	Dinámica de cierre Viernes: B&B&B África Hidalgo y Lidia Romero	22
4	POSTPARTO La fiesta metabólica del cuarto trimestre. Dr. Borja Martínez Téllez CrossFit® y Postparto: la aproximación práctica basada en la evidencia. Verónica Vallejo Informe Postparto de la Fisio: Una herramienta esencial para el entrenamiento. Cristina Benjumea Conversación Redonda	25 28 33 36
5	SUELO PÉLVICO Continencia urinaria y CrossFit®: Del paper al box. Eladio Domínguez Antuña Electromiografía y Método 5P. Begoña Caldera Conversación Redonda	38 42 44



Índice

6	LIDERAZGO	
	Puestos de liderazgo en ciencias de la actividad física y el Deporte. Dra Elena Martínez Rosales	47
	Comunidad OWA Pro: Un ejemplo de liderazgo circular. Nuria Camps	51
	Liderazgo Circular: Las claves para un nuevo liderazgo circular humano colaborativo. Gemma Fillol	53
	Conversación Redonda	57
7	Dinámica de Cierre	
	África Hidalgo y Lidia Romero	59

DISEÑO GRÁFICO DEL CUADERNO

José Antonio Romero Gallardo, Patricia Rueda Sáez y Lidia Romero Gallardo

PROJECT MANAGER

Purificación Fernández García