

Recupérate de tu lesión de rodilla,  
con seguridad y sin miedo.

MAYO 2026

## TU RODILLA NO NECESITA REPOSO, NECESITA FORTALECERSE Y RECUPERARSE DE FORMA ACTIVA

*Recupera tu rodilla* es un libro revelador sobre cómo proteger tus rodillas y, sobre todo, cómo recuperarte de cualquier lesión o dolencia de forma efectiva y duradera. Y es que durante años nos han hecho creer que la rodilla es una estructura débil, fácil de dañar y a la que hay que proteger en exceso. Pero a la largo de este libro te acompañaremos para desmontar este mito y ayudarte a entender qué está pasando realmente en tu cuerpo y en tu rodilla cuando sientes dolor, por qué el reposo absoluto no es la solución y cómo puedes recuperar tu calidad de vida en cada etapa de tu lesión.

Con un enfoque cercano y divulgativo, el autor, David Bautista, te enseñará a reconocer las señales de tu rodilla, a comprender que sentir dolor no siempre significa tener daño, y a tomar **decisiones informadas sobre tu recuperación**. Aquí no hay soluciones mágicas ni tecnicismos innecesarios: solo explicaciones claras, basadas en la evidencia científica más reciente, y sorprendentes consejos prácticos que puedes aplicar desde hoy.

Además, en *Recupera tu rodilla* también encontrarás: Cómo sanar las **tres lesiones más comunes en la rodilla**: LIGAMENTO CRUZADO, MENISCO Y CARTÍLAGO; estrategias de entrenamiento invisible para reforzar toda la rodilla; **ejercicios de fuerza específicos** para ganar tolerancia a la carga; pautas para mejorar el **sueño**, la **alimentación** y la **gestión del estrés**; y otros muchos consejos...

### ENTENDER TU RODILLA ES EL PRIMER PASO PARA VIVIR SIN MIEDO

«Este libro no te dirá que hagas reposo hasta estar “perfecto” y que hay movimientos malos o buenos para tu rodilla (ya que no es así). Te enseñará los pequeños hábitos del día a día que pueden marcar un antes y un después, te hará entender el cuerpo humano desde otra perspectiva biopsicosocial y cómo poder ganar calidad de vida gracias al movimiento.»

DAVID BAUTISTA

## NOVEDAD SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788410451872

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **153 x 230 mm**

Págs: **152**

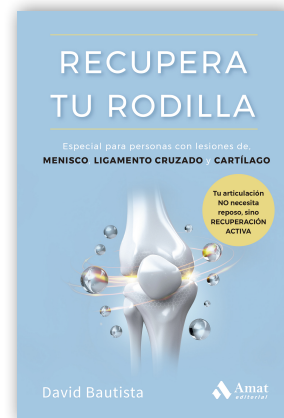
Categoría: **B**

Derechos: **M**

PVP: **18,22 € | 18,95 €**

IBIC: **MMS**

Palabras clave: **Rodilla, lesiones, fisioterapia, recuperación, ejercicio, salud, menisco, ligamentos, cartílago, condropatía.**



9 788410 451872

### Autor:



**David Bautista** es un experto en readaptación deportiva y el creador de la filosofía Baumovement. Con años de experiencia clínica, ha ayudado a más de 700 personas a superar todo tipo de lesiones de rodilla y salir de la desesperación mediante el movimiento y la educación. Dirige un equipo multidisciplinar que aúna fisioterapia, preparación física, psicología y nutrición, especializado en la rehabilitación integral y online de problemas articulares. Su enfoque biopsicosocial y su labor divulgativa ayudan a miles de personas a perder el miedo al dolor y a recuperar su calidad de vida.

### Redes sociales del autor:

<https://www.instagram.com/baumovement/>

<https://baumovement.es/>

### Argumentos de venta y Plan de medios:

- **Desmonta el mito de la fragilidad:** Aprende por qué tu rodilla no es de cristal y descubre cómo dejar atrás el miedo al movimiento para recuperar tu fuerza y confianza.
- **Recuperación basada en ciencia:** Olvida el reposo absoluto; aplica estrategias de carga progresiva y ejercicios de fuerza específicos avalados por la evidencia científica más reciente.
- **Guía integral de sanación:** Un plan completo que va más allá del dolor, abordando desde lesiones de ligamento y menisco hasta factores clave como el sueño, la alimentación y el estrés.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

### Otros libros relacionados:



9 788419 870124



9 788419 870933



9 788419 341907



9 788417 208202