



GUÍA  
POSTQUIRÚRGICA  
PARA CUERPOS QUE  
HIPNOTIZAN

---

LIPOABDOMINOPLASTÍA Y BBL



# *Tabla de* **CONTENIDO**

*01*

## **CUANDO EL CUERPO SE CONVIERTE EN NARRATIVA**

El Umbral: Primeras 72 Horas  
Postoperatorias

*02*

## **LA CEREMONIA DEL CUIDADO**

Semana 1 a Semana 3

*03*

## **LA DEFINICIÓN SILENCIOSA**

Semana 4 a Semana 8

*04*

## **EL ESTILO DE VIDA QUE SOSTIENE LA SILUETA**

Mes 3 en adelante



## PREFACIO

---

Una cirugía combinada no es una elección menor. Es una decisión poderosa que reúne intención, visión estética y una profunda voluntad de transformación.

No se trata solo de una cintura más definida o unos glúteos elevados; se trata de reconfigurar cómo te percibes, cómo te habitas, y sobre todo cómo decides presentarte al mundo.

Esta guía fue creada para mujeres que no están simplemente buscando cambiar, sino renacer con precisión, elegancia y conciencia.

DR. MANUEL PERALTA

# CUANDO EL CUERPO SE CONVIERTE EN NARRATIVA

---

## I. EL UMBRAL: PRIMERAS 72 HORAS POSTOPERATORIAS



### LO QUE OCURRE:

- Tu cuerpo inicia múltiples procesos de recuperación simultáneos: abdomen, flancos, espalda y glúteos están inflamados, sensibles y vulnerables.
- La energía estará enfocada en sanar. Tu tarea es honrar ese proceso con presencia y suavidad.

# CUIDADOS ESENCIALES:

---

**Reposo guiado:** postura inclinada para no tensar el abdomen, y descanso sobre el pecho o de lado para proteger el injerto glúteo.

**Faja + tabla abdominal + almohada BBL:** tu nueva armadura. Fundamental para sostener tu escultura.

**Hidratación selectiva:** agua, caldos naturales, infusiones drenantes como cola de caballo o diente de león.

**No sentarse directamente:** usar el cojín BBL cada vez que necesites sentarte brevemente.



**Toque Celestial:** Silencio. Aromas suaves. Una playlist que celebre tu renacimiento. Esta es tu hora cero.

## II. LA CEREMONIA DEL CUIDADO: SEMANA 1 A SEMANA 3

Tu cuerpo está redefiniéndose. Cada zona necesita una atención distinta, pero todas exigen un mismo nivel de compromiso estético y emocional.

### **Qué hacer:**

- Drenajes linfáticos profesionales (mínimo 2-3 veces por semana): imprescindibles para moldear, evitar fibrosis y liberar toxinas.
- Alimentación antiinflamatoria y reconstructiva: proteínas limpias, papaya, piña, cúrcuma, agua con limón.
- Movimientos suaves frecuentes: caminar varias veces al día. La circulación es tu aliada.
- Limpieza rigurosa y gentil de incisiones.

**Toque Celestial:** Lleva un diario corporal. No hables de medidas. Habla de evolución. Escribe cómo te sientes dentro de tu piel.

# III. LA DEFINICIÓN SILENCIOSA: SEMANA 4 A SEMANA 8

---

## Acciones clave:

- Cambio de faja si lo indicamos: menor compresión, más definición.
- Masajes de remodelación: enfoque en texturas, drenaje profundo, control de fibrosis.
- Tiempo controlado sin faja: tu piel también necesita respirar.
- Skincare corporal: exfoliaciones suaves, aceites nutritivos, hidratación intensiva.

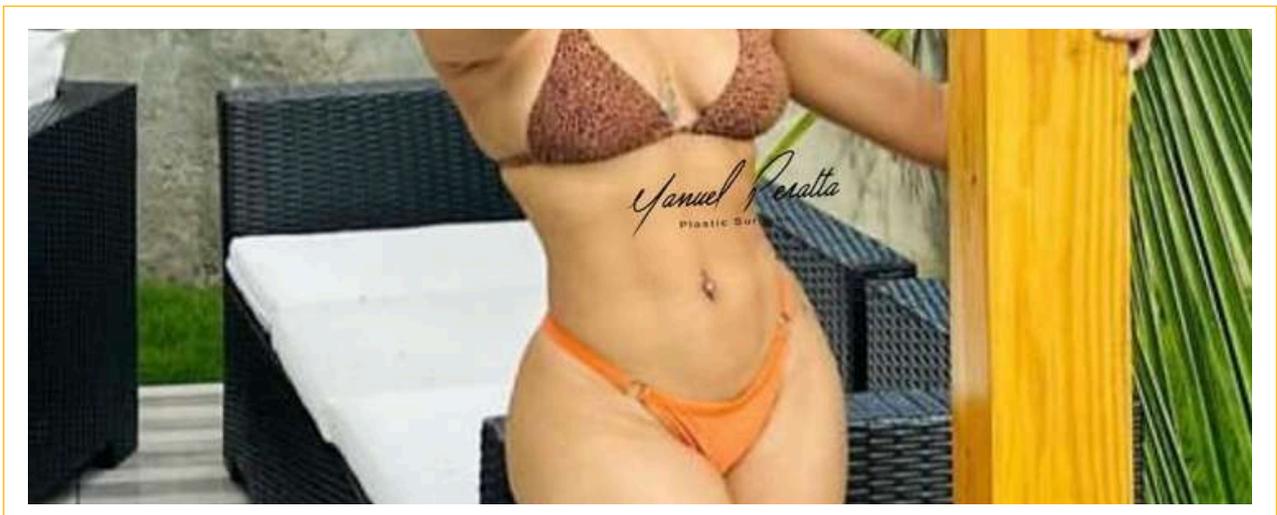


**Toque Celestial:** Hazte una sesión de fotos privada con lencería neutra, luz suave y sin filtros. No para mostrar. Para recordar quién eres.

# IV. EL ESTILO DE VIDA QUE SOSTIENE LA SILUETA: MES 3 EN ADELANTE

## Hábitos de preservación estética:

- Ejercicio funcional y tonificante: entrenamiento guiado, énfasis en core y glúteos.
- Alimentación estratégica: no es dieta, es conciencia estética.
- Descanso profundo, rutinas que honren tu energía.
- Ropa que resalte tu arquitectura corporal.



**Frase guía:** “Tu silueta no necesita validación. Solo presencia.”



**DR. MANUEL PERALTA**  
*CIRUJANO PLÁSTICO*

# GRACIAS POR LEERME

Esta no fue una cirugía. Fue una narrativa corporal escrita con bisturí, sangre, reposo y deseo. Lo que lograste no se mide en centímetros, sino en la forma en que ahora caminas, hablas, te sientas, te miras.

# PREGUNTAS PREVIAS A TU CONSULTA

Anota aquí cualquier duda que te surja y su respuesta.

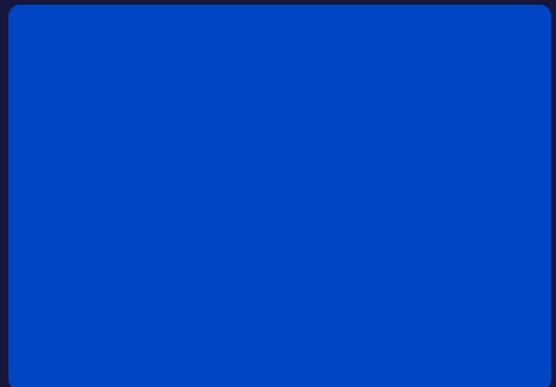
Q1

A large blue speech bubble with a tail pointing to the right, intended for writing a question.A large blue rounded rectangle intended for writing an answer.

Q2

A large blue speech bubble with a tail pointing to the right, intended for writing a question.A large blue rounded rectangle intended for writing an answer.

Q3

A large blue speech bubble with a tail pointing to the right, intended for writing a question.A large blue rounded rectangle intended for writing an answer.





# SIGUIENDO MIS NUEVOS HÁBITOS

Llevar un registro de tus hábitos puede ayudarte a mantener el rumbo y alcanzar tus metas. Escribe tus 12 objetivos principales y márcalos cada día que los cumplas con éxito.

SEMANA .....

HÁBITO /	D	L	M	M	J	V	S
01 .....	<input type="checkbox"/>						
02 .....	<input type="checkbox"/>						
03 .....	<input type="checkbox"/>						
04 .....	<input type="checkbox"/>						
05 .....	<input type="checkbox"/>						
06 .....	<input type="checkbox"/>						
07 .....	<input type="checkbox"/>						
08 .....	<input type="checkbox"/>						
09 .....	<input type="checkbox"/>						
10 .....	<input type="checkbox"/>						
11 .....	<input type="checkbox"/>						
12 .....	<input type="checkbox"/>						

NOTAS DE REFLEXIÓN

# SIGUIENDO MIS NUEVOS HÁBITOS

Llevar un registro de tus hábitos puede ayudarte a mantener el rumbo y alcanzar tus metas. Escribe tus 12 objetivos principales y márcalos cada día que los cumplas con éxito.

SEMANA .....

HÁBITO /	D	L	M	M	J	V	S
01 .....	<input type="checkbox"/>						
02 .....	<input type="checkbox"/>						
03 .....	<input type="checkbox"/>						
04 .....	<input type="checkbox"/>						
05 .....	<input type="checkbox"/>						
06 .....	<input type="checkbox"/>						
07 .....	<input type="checkbox"/>						
08 .....	<input type="checkbox"/>						
09 .....	<input type="checkbox"/>						
10 .....	<input type="checkbox"/>						
11 .....	<input type="checkbox"/>						
12 .....	<input type="checkbox"/>						

NOTAS DE REFLEXIÓN