

NEWSLETTER NOVEMBRO
2023

Cátia Pinto Rodrigues
www.catiapintorodrigues.com



Principais destaques no blog

(clica nos títulos abaixo, para leres)



5 pontos-chave em que os exercícios para o tratamento da diástase abdominal podem falhar



Há alguma relação entre volume abdominal, massa gorda e diástase abdominal?



5 aspectos em que a abdominoplastia falha no tratamento efetivo da diástase abdominal (e o que fazer para a prevenir)

Destaque do mês

No próximo dia 3 de Novembro, às 18h30, irei realizar um workshop online e gratuito sobre o Programa Barriga Killer, onde além de ir disponibilizar vários testes para avaliares se tens ou não diástase abdominal e também como reage a tua musculatura abdominal aos aumentos de pressão quando tosses, espirras, saltas ou levantas cargas, irei também esclarecer todas as dúvidas que ainda tens em relação ao meu programa. Para teres acesso a todas as informações e testes de avaliação, entra no grupo do WhatsApp.



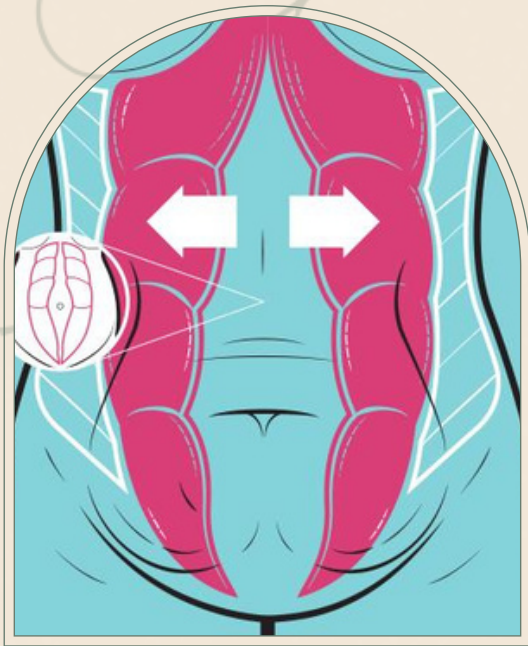
Workshop Barriga Killer
Dia 3 de Novembro, às 18h30
100 % online & 100 % gratuito

ENTRA NO GRUPO
DO WHATSAPP

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



Sabias?



A maioria das mulheres começa a preocupar-se com o facto de poder ter uma diástase abdominal, nomeadamente pela questão estética. No entanto, o impacto da diástase abdominal é acima de tudo uma questão de funcionalidade e o seu tratamento passa, por isso mesmo, por restabelecer a função a que se destina a nossa musculatura abdominal, designadamente no que diz respeito à proteção dos órgãos internos, ao suporte e movimentação do tronco, bem como à regulação da pressão intra-abdominal, à estabilização postural e ao suporte para a respiração e até mesmo para o parto.

Resultado fresquinho de uma das minhas alunas da turma 7!



Há três tipos de pessoas que não têm resultados com o meu programa:

- As que se inscrevem e nunca (sim, isto acontece) ou raramente fazem as aulas;
- As que se inscrevem e fazem as coisas pela metade, frequentando as aulas de vez em quando e não colocando em prática o protocolo diário de apenas 5 m;
- As que desistem a meio porque acham que não está a funcionar, quando na realidade ainda não se mantiveram a fazer aulas durante o tempo suficiente para começarem a ter resultados visíveis.

E digo isto, para contextualizar o seguinte, porque gosto de ser transparente: esta foi uma das alunas que só começou a ter resultados visíveis de redução de volume abdominal na segunda metade do programa... Imagina que tinha desistido a meio?

Resultado fresquinho de uma das minhas alunas da turma 7!

WWW.CATIAPINTORODRIGUES.COM



ANTES

DEPOIS

Esta aluna é alguém que já treinava de forma regular com um PT e inscreveu-se com o intuito de reduzir a circunferência abdominal. O que ela (ainda) não sabia era que tinha uma diástase abdominal de 3 cm na zona do umbigo e de quase 4 cm na zona abaixo do umbigo e que o meu programa Barriga Killer, além de ter como objetivo a diminuição da circunferência abdominal, também atua na redução da diástase abdominal, na melhoria da postura e na melhoria de sintomas leves de incontinência urinária de esforço.

🚩 Na verdade, o primeiro efeito positivo que esta aluna do Barriga Killer sentiu começou por ser o facto de, ao fim de 3 aulas, ter deixado de ter perdas de urina quando tossia ou espirrava, o que referiu várias vezes já ter feito, só por si, valer a pena ter-se inscrito, pelo impacto que isso tinha na sua qualidade de vida.

🎉 No final do programa esta aluna teve o seguinte resultado:

Circunferência abdominal

- 8,5 cm de cintura

- 2 cm de perímetro abdominal

Diástase abdominal:

- 1 cm na zona do umbigo

- 2 cm abaixo do umbigo

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



Receita saudável

Brigadeiros Proteicos de Banana



Ingredientes:

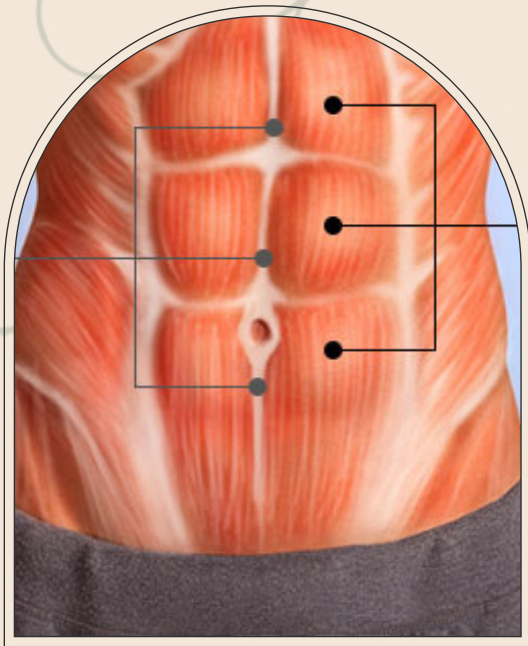
- 2 Bananas maduras
- 6 CS de proteína Whey com sabor à escolha
- 4 CS de cacau magro sem açúcar
- 1 Quadrado de Chocolate 70% cacau

Preparação:

Num prato, coloca-se as bananas descascadas e esmagam-se com um garfo. Adiciona-se a proteína whey e o cacau em pó e mistura-se bem os ingredientes.

Passa-se esta pasta para uma panela e leva-se a lume brando, mexendo bem para não agarrar. Quando adquirir uma consistência pastosa, retira-se do lume e deixa-se a arrefecer. Depois de arrefecer, molda-se a mistura em bolinhas, dentro das quais se coloca raspas de chocolate. Por fim, passa-se os brigadeiros por cacau em pó e conservam-se no frigorífico. Esta receita deu para 14 brigadeiros e ficou deliciosa!

Como evitar as consequências de uma musculatura abdominal fraca?



Para evitar os problemas associados à fraqueza abdominal, é importante manter uma musculatura abdominal saudável. Isso pode ser alcançado com a prática regular de exercícios que visam fortalecer os músculos abdominais, como abdominais, pranchas, flexões de tronco, hipopressivos e outros exercícios específicos para essa região. No entanto, é importante fazê-lo com a orientação de um profissional de exercício físico credenciado, para garantir que os exercícios sejam realizados corretamente e de forma segura, especialmente se tiveres preocupações de saúde pré-existentes.

Mensagem final

Entra no grupo do [WhatsApp](#), para esclareceres todas as tuas dúvidas sobre o programa Barriga Killer e quem sabe ainda vais a tempo de te inscreveres na minha nona turma, que será também a última oportunidade deste ano para conseguires reduzir até 12 cm de circunferência abdominal.

Nota: Este programa conta também com ajuda na parte da alimentação, com a disponibilização de aulas gravadas com a nutricionista Adriana Roque.

Até breve!