

 *Mães Sem*
DIÁSTASE

Como ter a
**Barriga
Reta** após a
gravidez



Gizele
Monteiro

ISBN: 978-65-80295-02-9

COMO TER A BARRIGA RETA

Teste da diastase

Pos-parto em Forma



Esse conteúdo foi desenvolvido por **Gizele Monteiro**.

Proibida a publicação e uso de qualquer parte ou referência do conteúdo sem autorização prévia da autora. Após a autorização é necessário fazer a citação da autora e publicação.

Todos os direitos reservados para **Gizele Monteiro**

Copyright © 2019.

Índice

- Olá Mamãe!..... 4
- Entenda o que aconteceu com seu corpo e sua barriga..... 6
- O Segredo por trás da sua Barriga 8
- O que é a diástase?..... 15
- Teste da Diástase Auto Exame..... 18
- Quando há a diástase? 20
- PASSO A PASSO Como fazer o teste?..... 22
- O que deve ser avaliado? 25
- Pontos onde você pode encontrar o rompimento e afundar sua mão..... 30
- Outra forma VISUAL de identificar a diástase:
 - o ABAULAMENTO 32
- Como sua barriga se recupera? 33
- Como a barriga e a 34
- Diástase se recuperam?..... 34
- É possível então recuperar a diástase sem cirurgia? 36
- O que fazer se você encontrou a Diástase com o rompimento? 40
- Comece a ver sua barriga se recuperando entre 7 e 15 dias..... 48
- Como funciona o programa? 49
- O que você recebe? 49
- Como você recupera sua barriga? 50
- SEU PRESENTE..... 65

Olá Mamãe!

Seja bem vinda ao e-book que vai ajudar você a finalmente ter a barriga reta após a gravidez...

Este e-book te ajudará a entender por que sua **BARRIGA** não **VAI MELHORAR SOZINHA** e também o que é importante você saber e fazer para ter seu **CORPO** e a sua barriga de volta.

Esse é o primeiro passo para você recuperar sua autoestima, nunca mais se sentir frustrada e com vergonha do seu corpo, do seu marido e de colocar a roupa ou biquíni que sonha.

Nesse e-book vou contar para você todos os segredos que ninguém te conta para que você tenha a sua barriga recuperada.

Preparei a explicação didática do auto exame - Teste da Diástase - e todas as medidas que são importantes para você entender como está a recuperação da sua barriga.

Deixei junto com o teste, **links de 2 vídeos do meu canal do YouTube** que irão ajudá-la a entender mais algumas dúvidas que podem surgir do teste da diástase, mas assista somente depois da leitura desse e-book.

No teste você encontrará o link para os vídeos!



By Gizele Monteiro



E depois dos meus mais de 20 anos de experiência como educadora física, e depois do trabalho inovador que desenvolvi com milhares de mães e gestantes que hoje possuem a barriga reta depois da Gravidez, **coloquei neste e-book tudo o que você precisa saber sobre diástase**, para ter a barriga reta de uma vez por todas após a Gravidez.

Já atendi diversas celebridades, e este e-book contém alguns dos segredos que as celebridades usam para ter a barriga reta depois da Gravidez de forma tão rápida.

E não estou falando de um milagre, ou algo bom demais para ser verdade. Estou falando de anos de estudos e de conhecimentos colocados em prática que transformaram o corpo de muitas mães.

E quero que você tenha acesso a todos esses segredos, de forma simples e rápida para que você também realize o sonho de usar um biquíni na praia.

Quero que você acabe com a sua flacidez, com a barriga que ficou caída depois da gestação, ou com aquele estômago alto, com aquela barriga avental...

Eu tenho a solução para o seu problema!
Para descobrir o que você precisa fazer, leia este livro até o final...

Entenda o que aconteceu com seu corpo e sua barriga...



Talvez você não saiba, ou nunca tenham te contado, mas já deve estar percebendo que sua barriga não está voltando como você havia imaginado e com isso sua autoestima está lá embaixo.

Na verdade ninguém prepara a gente pra se deparar com essa mudança tão grande na barriga. Ninguém conta que a barriga iria ficar desse jeito.

As vezes seu caso já esteja assim há meses ou anos e você esperava que já estivesse recuperando, mas **NADA** muda! Talvez também você já tenha tentado alguns tratamentos, dietas ou exercícios e percebeu que nada mudou.

A vergonha do seu corpo, do marido e as roupas que parecem que nunca mais vão entrar.

É fato ... Você ficou com uma barriga de grávida. Por isso quero que você pense comigo ... alguns estudos já mostram que quase 90% das gestantes têm uma diástase e 60% delas ficam com uma diástase que não volta mas ninguém **FALA SOBRE ISSO?** Essa diástase traz grandes sequelas para o corpo.



A consequência disso é que o tamanho da sua barriga depois da gravidez não desaparece.

E o pior, a diástase ainda acompanha outras alterações como a postura ruim e o períneo fraco. E o que acontece é que como ninguém sabe disso, essa barriga que fica é tratada como gordura, flacidez gerando uma grande confusão.

RESULTADO – você não consegue melhorar essa barriga.

O Segredo por trás da sua Barriga

Barriga Grande NÃO é Gordura

**Por que essa barriga
é confundida com
gordura?**

Como só vemos o externo, o que naturalmente pensamos e entendemos é que essa barriga é uma camada de gordura que está acumulada sobre a barriga.

Mas na verdade é a grande fraqueza e diástase que deixa ela inchada ou totalmente caída.



**Você não está
Gorda!**

Está com um problema que
pode ser corrigido.



Durante a gravidez os músculos abdominais passaram por várias mudanças

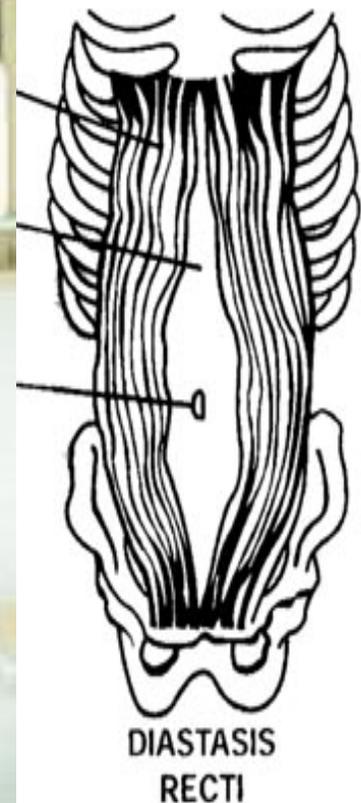
1. Eles foram alongados
2. Eles perderam a força
3. Eles abriram e se afastaram - no centro do seu corpo

Tudo isso para dar espaço para seu bebê.



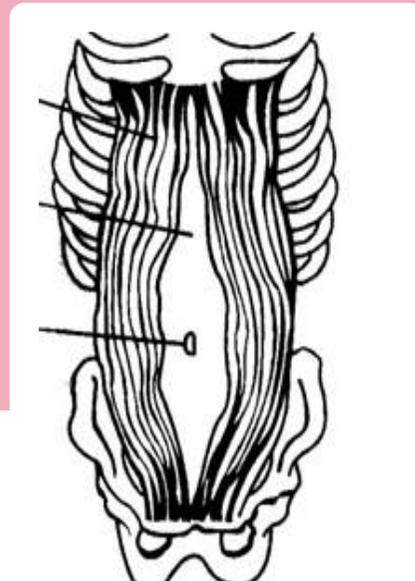
Mas assim que o bebê nasce e você se depara com a imagem da sua barriga, não tem como não pensar...

Será que terei minha barriga de volta?



Existem diversos tipos de barriga que ficam e em todas o processo é o mesmo.

Barriga avental, barriga de grávida, barriga pochete, barriga rachada, estômago alto ... Vocês sempre dão um nome e uma característica pra ela.



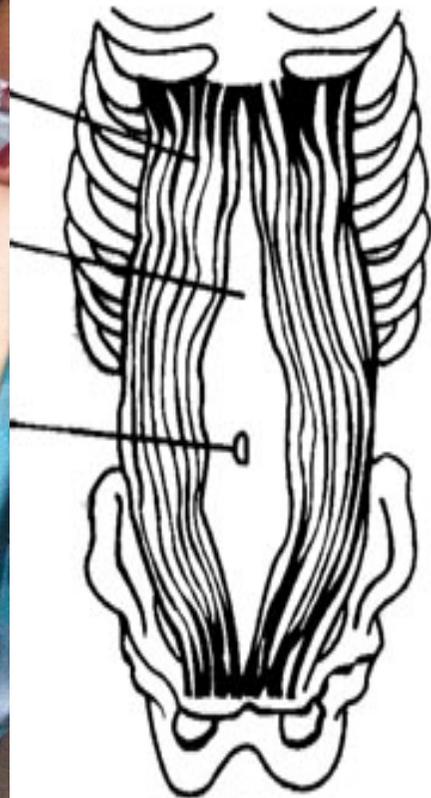
Você pode inclusive perceber que a região abdominal está totalmente aberta quando se movimentar.

Ao subir seu tronco – poderá perceber uma região aberta.

Fica um abaulamento às vezes parecendo um cone no meio, um alien.

Isso significa que seu tecido central está rompido. Isso é uma **“diástase com rompimento”** do tecido que liga os músculos abdominais.

Se você tocar, essa região afundará.



Ou você pode simplesmente ver sua barriga como um avental ou extremamente estufada como se estivesse grávida de 5 ou 6 meses.

Não importa como! **QUALQUER barriga que não volta de forma natural TEM DIÁSTASE** e mais sequelas que a gravidez promove no corpo.

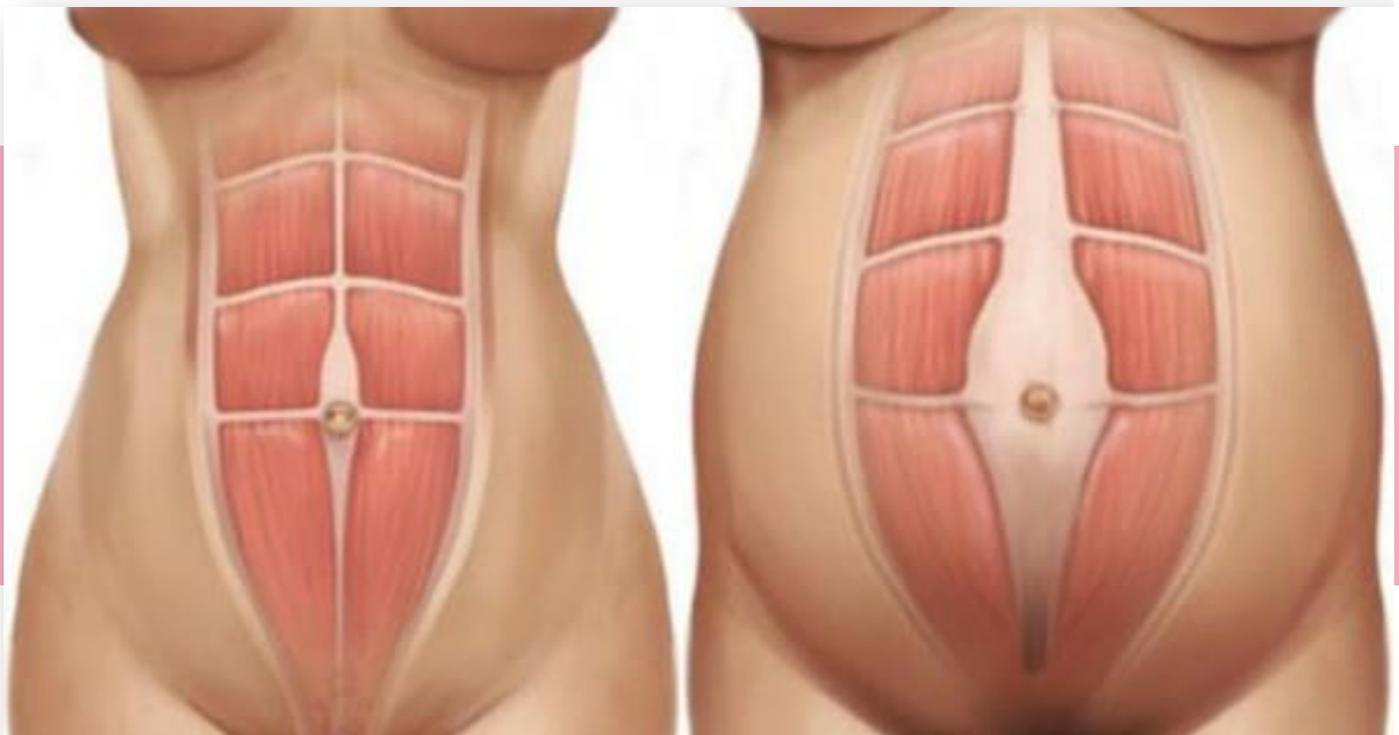
Uma barriga assim você nem consegue avaliar a diástase de tão flácida e fraca.

E isso não pode ficar assim! Você precisa agir com exercícios certos.



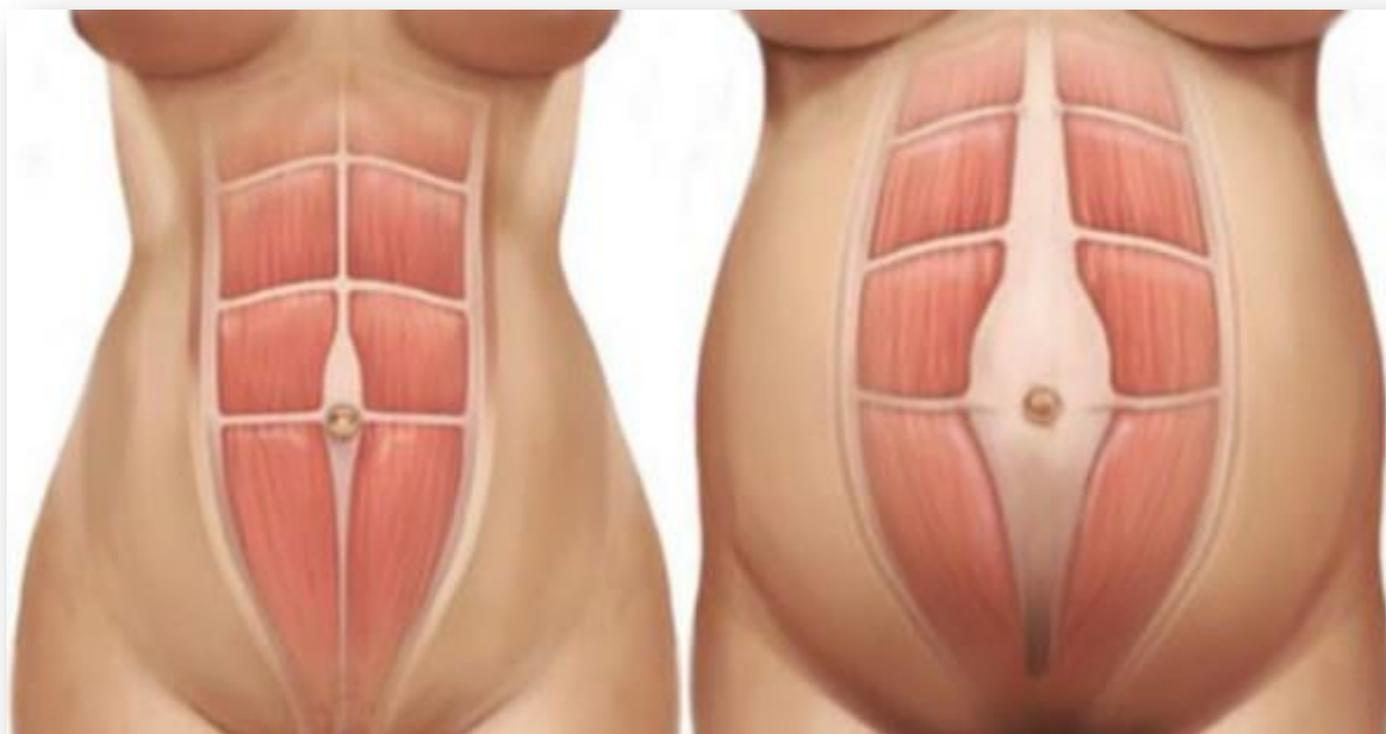
Nesse e-bookentenda **COMO** você pode:

- 1 ACELERAR SUA RECUPERAÇÃO** se estiver no período inicial – logo após o parto
- 2 RECUPERAR** sua barriga mesmo depois de anos de uma ou mais gestações.
- 3 RECUPERAR** sua barriga depois de uma gravidez gemelar.
- 4 REVERTER** uma diástase.



O que é a diástase?

Diástase é o afastamento e a separação dos músculos abdominais que acontece de forma natural durante a gravidez,

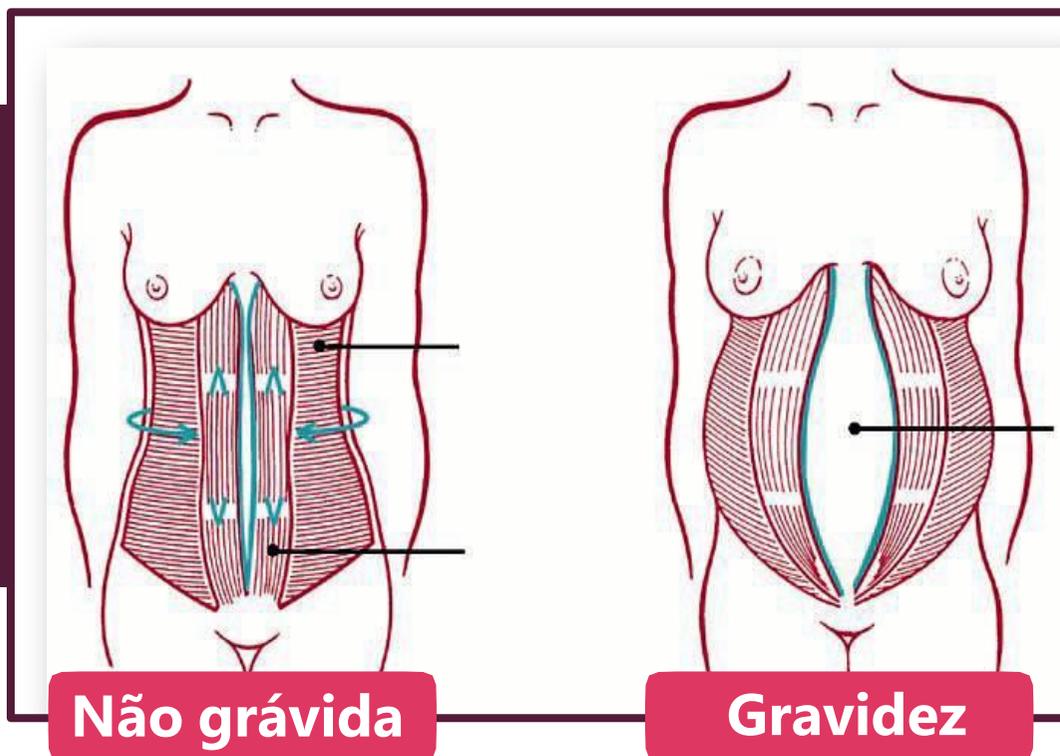


Diástase dos Músculos Abdominais

O problema começa em muitas mulheres que essa diástase não é tão natural e pode continuar ou piorar depois da gravidez.

Tenho constatado um grande número de mulheres que tem um rompimento dessa linha alba. Esse rompimento deixa a diástase maior ainda e por isso sua barriga **NÃO VOLTA** mesmo.

É bom você já entender que exercícios abdominais tradicionais e os exercícios a vacum conhecidos como hipopressivos – como por exemplo a técnica LPF - NÃO são eficientes para recuperá-los. Podem inclusive pirar o quadro



Linha alba

Formada por tecido conjuntivo que se rompe na gravidez

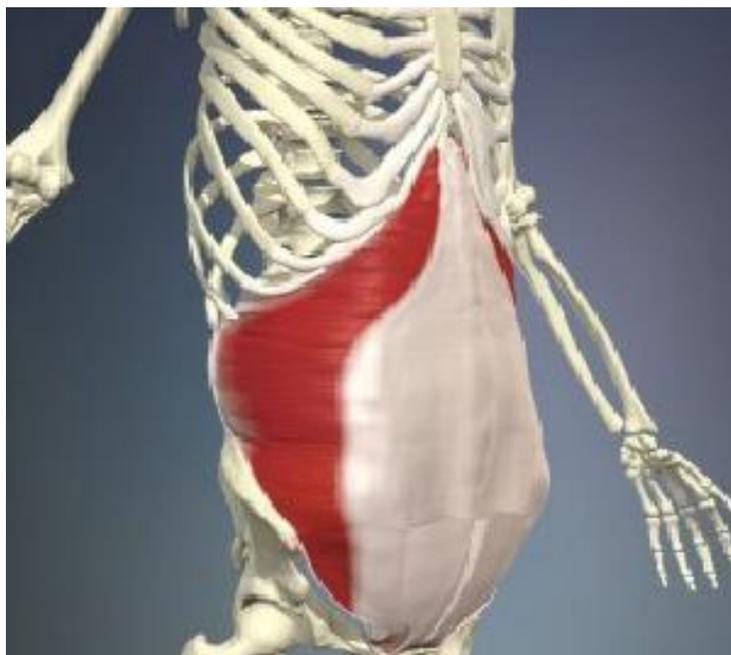
O **músculo abdominal chamado Transverso** – parte mais interna da sua barriga – funciona como um espartilho, isto é, uma cinta natural. Ele foi muito alongado e perdeu sua função de cinta.

Na **gravidez** esse músculo é alongado ficando frouxo perdendo a força. Isso deixa sua barriga flácida, fraca e estufada, exatamente com a aparência de grávida. Há também a queda em alguns casos ficando como um avental.

PRESTE ATENÇÃO!

Os abdominais tradicionais não são eficientes para recuperar essas alterações.

A cinta modeladora – tão comum ser usada – também não funciona para recuperar a força e função desse músculo.



Teste da Diástase

Auto Exame

Há um teste simples – um auto exame - que você pode fazer na sua casa e que te fará entender o que aconteceu com esses músculos e como se encontra sua barriga.



Teste da Diástase

É muito comum avaliarem a diástase de forma errada **E INCOMPLETA**. Avaliam apenas pela largura.

A diástase não pode ser considerada apenas pela largura.

Essa foto, por exemplo, muitos considerariam estar sem diástase por estar com 1 dedo de separação, mas perceba como o dedo afunda !! Tem diástase sim !!

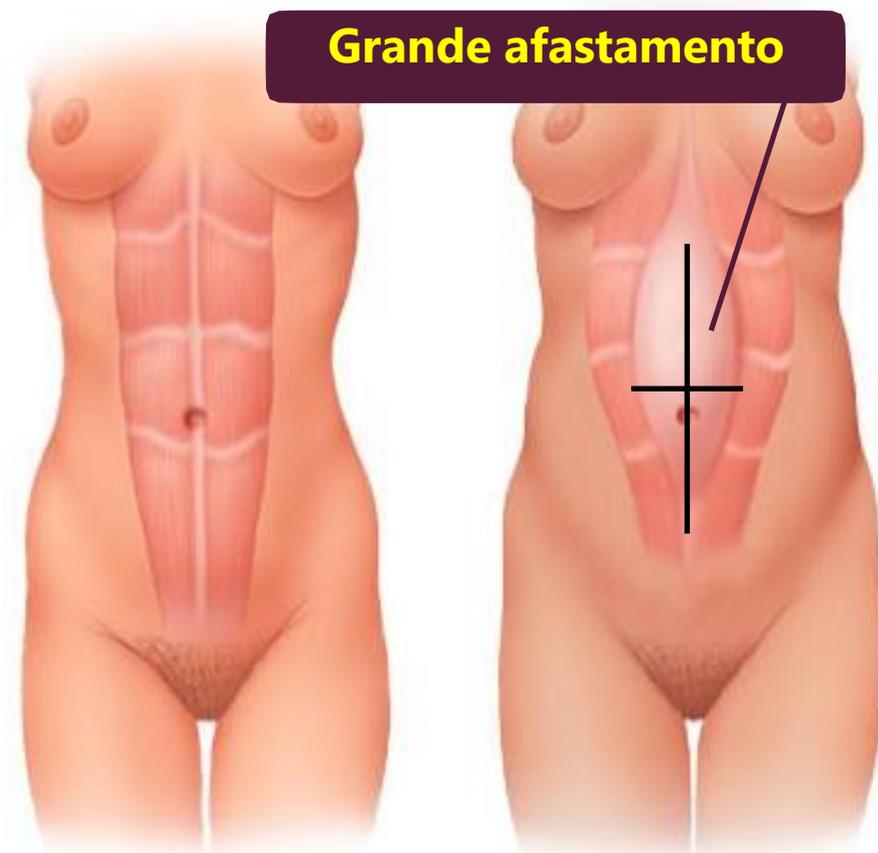


Quando há a diástase?

Se a diástase foi funcional e não houve o rompimento do tecido ela diminui gradativamente no pós-parto. Nos primeiros meses você já percebe sua barriga voltando naturalmente.

60% das mulheres ficam com diástase patológica – quando há a lesão. Isso é percebido pelo grande afastamento entre os músculos, ou quando há o rompimento.

Essa barriga então não volta de forma natural ou fica evidente o buraco.



Grande afastamento

Se ao fazer o teste sua “**mão afundar**” e você perceber um buraco ou grande afastamento essa é a diástase.

Em grande parte das mulheres ela não reduz **SOZINHA**.

Você precisará de exercícios especiais.

**UM PROGRAMA ESPECIALIZADO IRÁ FAZER
ESSA RECUPERAÇÃO**

Teste da Diástase Auto Exame



PASSO A PASSO

Como fazer o teste?

- 1 Deite de costas - **joelhos dobrados** e os seus pés no chão.
- 2 Levante a cabeça como se fosse realizar um exercício abdominal, certificando-se de que seu tronco (seu olhar) se aproxima do quadril.
- 3 Posicione sua mão no centro da sua barriga. Essa linha central é que deve ser avaliada.
- 4 Pode colocar uma mão atrás da cabeça se sentir mais confortável. A outra irá examinar sua barriga, com a ponta dos dedos **em toda a linha central da sua barriga**.
- 5 Examine próximo do seu umbigo, **mas também para cima e para baixo dele, passando os dedos por toda a linha alba procurando um local onde você sente que seus dedos irão afundar**. A região em que sua mão afunda é a diástase.

**Deixe seus
dedos em pé
para medir**



ASSISTA esses vídeos do meu canal no YouTube onde eu explico e mostro

Vídeo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=lpcw42UtScw>

Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=QnheFYkF6JE>

PASSO A PASSO

Como fazer o teste?

6 Deslize e apalpe com a ponta dos dedos para cima e para baixo em toda a sua linha central entre os músculos, sentindo-se para os lados esquerdo e direito de seu músculo reto abdominal e **analise** se existe uma distância entre eles acima de 1 ou 1,5 dedos ou **“se existe uma região que apresente uma depressão, onde parece que seus dedos afundam um pouco mais. Se encontrar essa separação avalie com os dedos todas as medidas desse rompimento:**

- **comprimento** (quantos dedos ela tem),
- **largura** (quantos dedos tem),
- **profundidade** (quantos dedos tem).

**Deixe seus
dedos em pé**

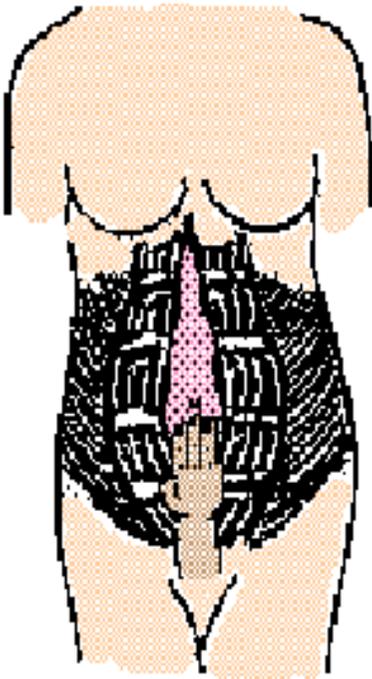


ASSISTA esses vídeos do meu canal no YouTube onde eu explico e mostro

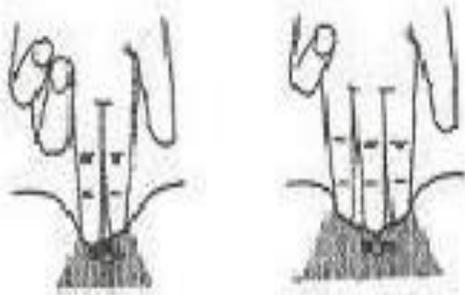
Vídeo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=lpcw42UtScw>

Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=QnheFYkF6JE>

Como fazer de forma correta o Teste da Diástase?



Colocar os dedos horizontalmente na linha média do abdômen (acima e abaixo do umbigo) e medir a distância na largura em dedos acima e abaixo do umbigo.



O que deve ser avaliado?

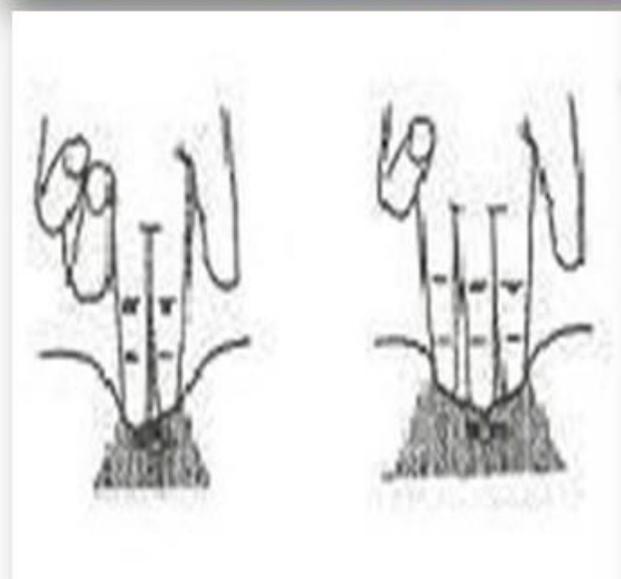
Diástase não é só largura! Veja quantas medidas tem – **largura, comprimento, profundidade**



SE VOCÊ TEM DIÁSTASE – DEVERÁ FAZER EXERCÍCIOS ADEQUADOS E TER CUIDADO COM TODOS OS SEUS MOVIMENTOS DO TRONCO

LARGURA / COMPRIMENTO / PROFUNDIDADE / ABAULAMENTO

Outras fotos do teste para que fique bem claro como medir ...



Você pode encontrar uma depressão sinalizando um rompimento. Algumas diástases apresentam rompimento visível e profundo.

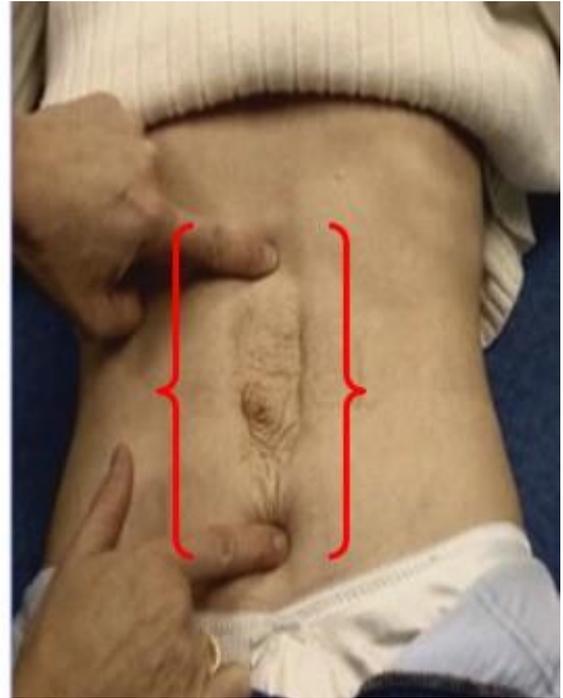
“Na foto - depressão do tecido devido o rompimento da linha alba”



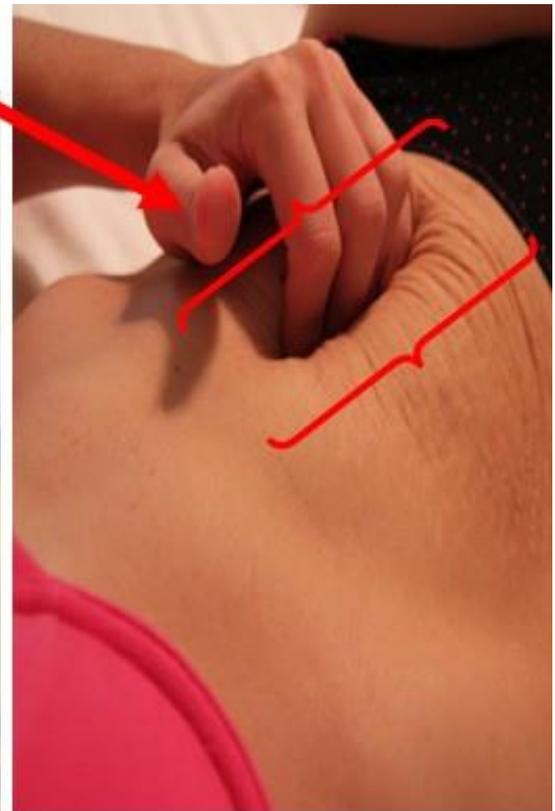
ATENÇÃO

Ao avaliar veja toda a extensão da linha central, verificando quantos dedos tem de comprimento.

É isso que determinará se ela está grande ou não.



**COMPRIMENTO DA
DIÁSTASE**



**COMPRIMENTO DA
DIÁSTASE**

Largura e profundidade

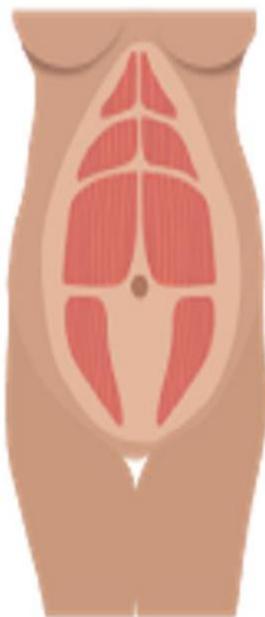


Pontos onde você pode encontrar o rompimento e afundar sua mão

Diferentes Posições e Variações da Diástase



Aberta no umbigo



Aberta abaixo



Aberta acima



Completamente aberta

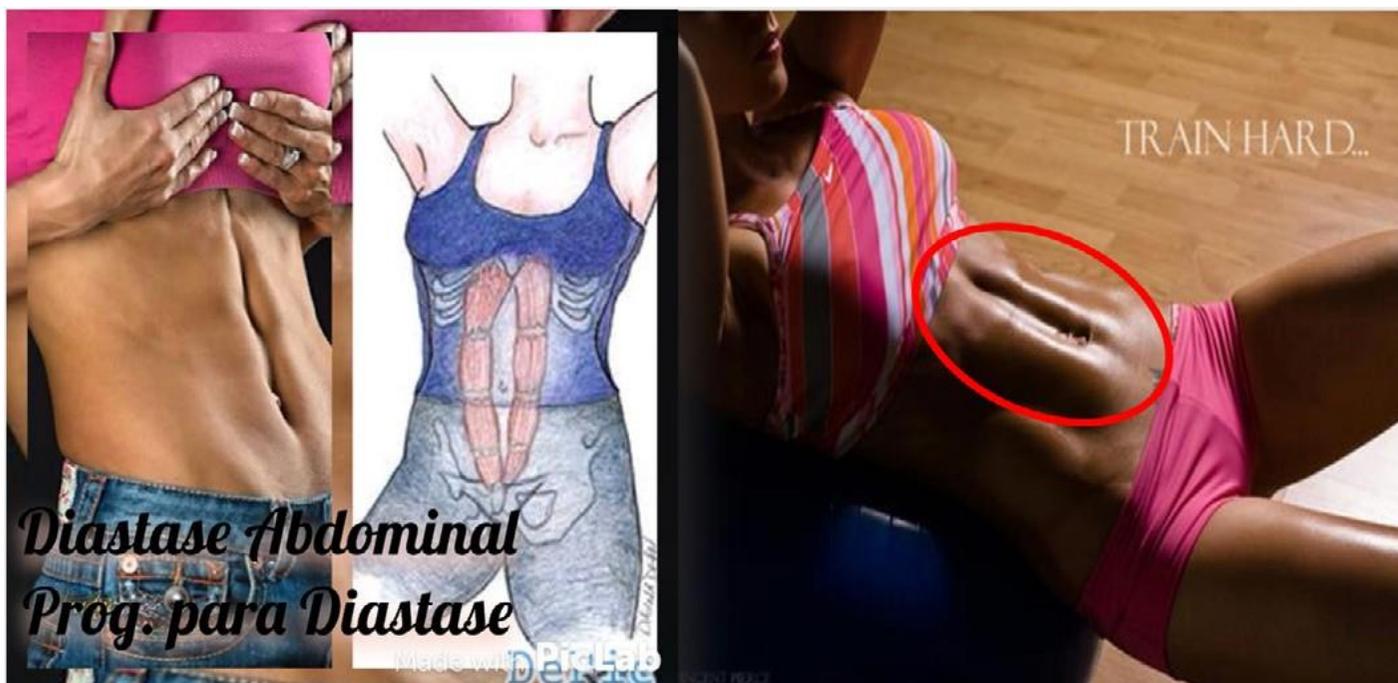
Essa localização da diástase também está ligada ao tipo de barriga – **assista esse vídeo onde explico:**

[clique aqui e veja o vídeo](#)



Abdominal definido (forte) não é sinônimo de não haver diástase!

Veja a grande área de ruptura dessas barrigas definidas.
Várias mães fitness estão com diástase.



**Então mesmo com um abdômen definido
é possível ter diástase.**

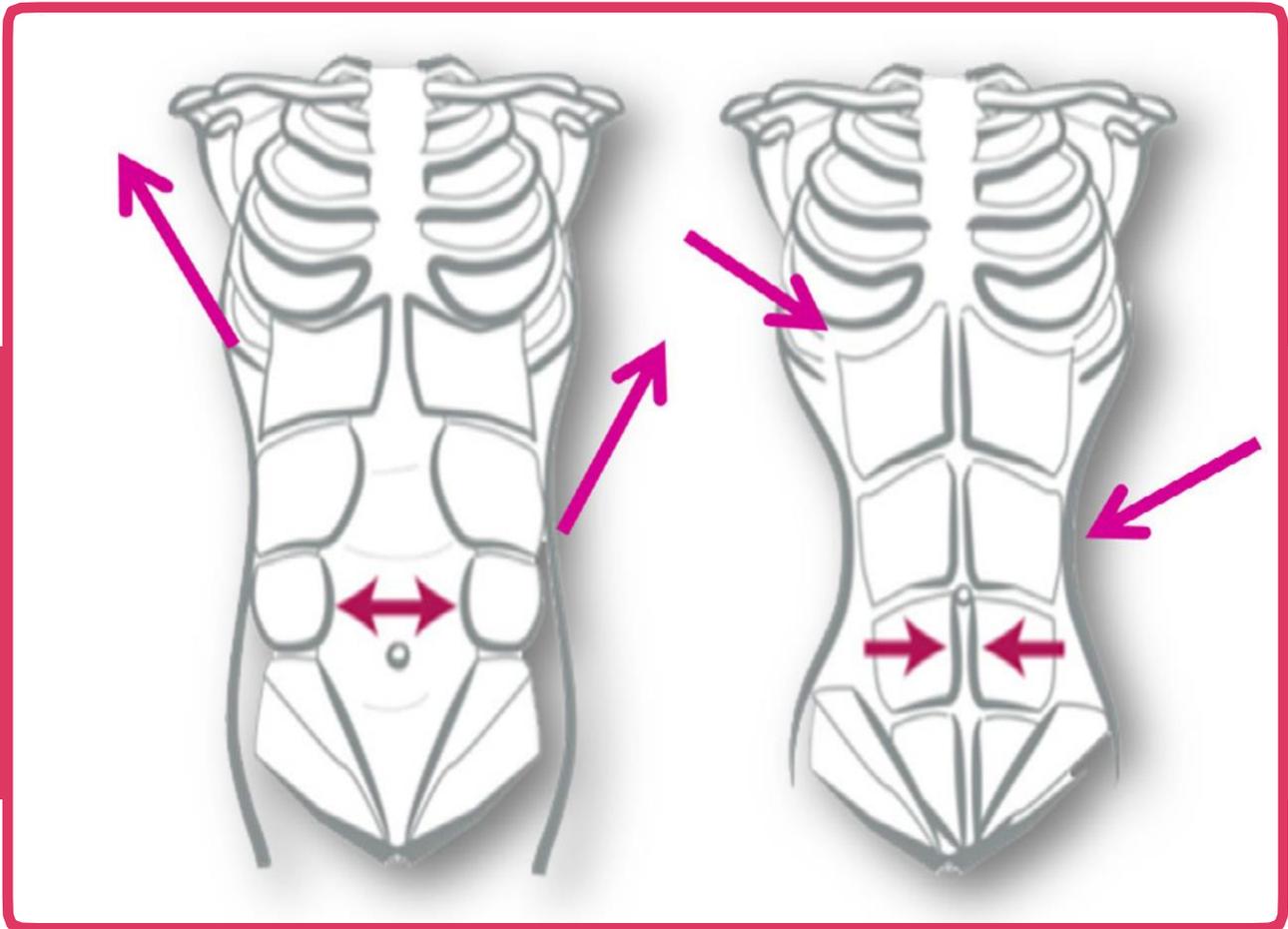
Outra forma VISUAL de identificar a diástase: o ABAULAMENTO

Quando sobe um **CONE** – um bolo em forma de **ALIEN** no meio da sua barriga.



Você irá perceber um
**ABAULAMENTO COM O AUMENTO DA
PRESSÃO INTERNA**

Como sua barriga se recupera?

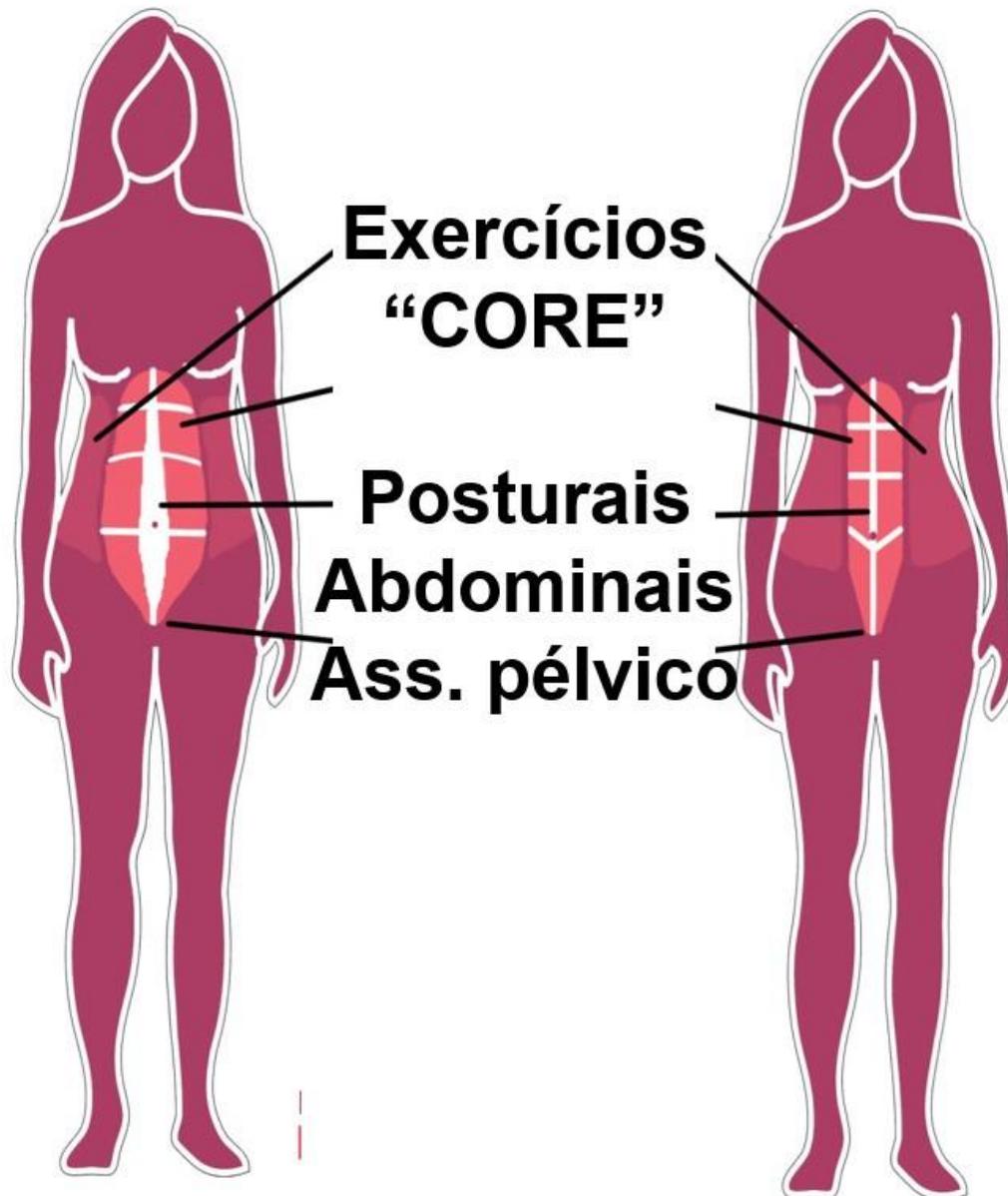


Os exercícios devem atuar no sentido de
**“FECHAR OU APROXIMAR OS MÚSCULOS
ABDOMINAIS”**

Isso fará sua **CINTURA AFINAR**

**Suas costelas também voltarão com
esse fechamento**

Como a barriga e a Diástase se recuperam?



É necessário um programa especializado com organização postural, melhora dos abdominais e do períneo – exercícios tradicionais não recuperam sua barriga e nem a diástase.

A diástase junto com algumas sequelas da gravidez

o alongamento e fraqueza abdominal - que ficam + POSTURA alterada + períneo fraco

Dão aquele aspecto de estufamento como se você ainda estivesse grávida.

Ela também deixa a flacidez, os músculos como uma geleia quando você pressiona a barriga.

É possível então recuperar a diástase sem cirurgia?

Sim! Mesmo em casos mais sérios, depois de várias gestações, mesmo depois de anos ou ainda de uma gravidez gemelar ... Não importa !

A persistência nos exercícios corretos ajudará na recuperação. Veja resultados de alunas que **tiveram diástase, muitas com indicação CIRÚRGICA** e estão realizando o **Programa Online Mães em Forma/Mães sem Diástase**

Esse é o caso da **Paula** – aluna que hoje tem o **Instagram @diastaseposparto** e ajuda suas seguidoras na conscientização sobre a diástase e a volta da barriga.



Marcela – Angola – Brasil aluna do programa Mães em Forma

**12 anos da
primeira
gravidez**

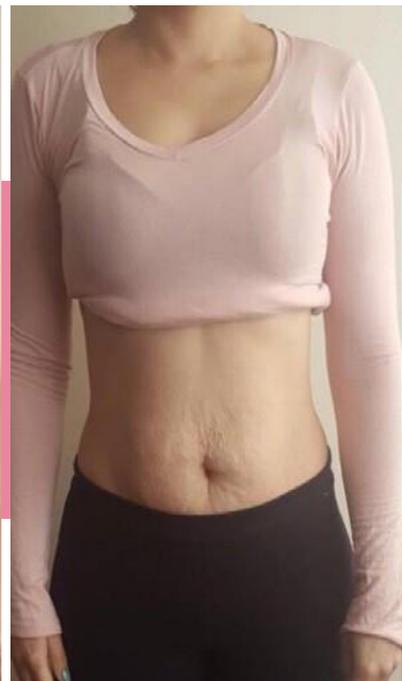


**Após 30
dias do
programa**



2 Gestações

12 anos da primeira gravidez e 7 anos da segunda



Marcia – Alemanha – 12 semanas do programa Mães em Forma

“Desde a primeira semana já senti diferença. Minha barriga foi ficando mais durinha e já pude com 7 dias ver que ela estava voltando. Não só minha barriga voltou, mas definiu e minha postura também é outra. Me sinto muito realizada e feliz com os resultados do programa Mães em Forma da Gizele”



Ludmilla – 2 gestações aluna do programa Mães em Forma



Resultado
de 7 dias do
programa

Diminuição das medidas com reversão da diástase – regeneração do tecido rompido.

Além de ver a melhora estética da barriga e do corpo, é possível junto com a barriga reta ver a reversão da diástase. Veja como a mão não afunda mais.



O que fazer se você encontrou a Diástase com o rompimento?

CIRURGIA OU TRATAMENTOS RESOLVEM?

- 1 **“Na prática”** – se você sentir sua mão afundar mesmo que não sejam tão nítidas as medidas, há a diástase.

E se você identificou as medidas, você sentirá que sua mão afunda, então há o rompimento. O rompimento desse tecido, não permite que sua barriga volte de forma natural.

Ele também deixa os músculos fracos e flácidos e se você não fizer exercícios certos e especializados não irá recuperar e melhorar essa flacidez e estufamento.

- 2 **ATENÇÃO** - Exercícios tradicionais irão piorar. Exercícios hipopressivos vão piorar. Pilates vai piorar. Crossfit, treinamento funcional e corrida vão piorar!

Todos os dias recebo relatos como esse:

Quero recuperar minha barriga. 😞



Fiz prancha, exercícios de abdominais, malhei na academia mas a minha barriga não funcionou.



Já fez 3 anos

O que fazer se você encontrou a Diástase com o rompimento?

CIRURGIA OU TRATAMENTOS RESOLVEM?

- 3** Se te falaram que diástase só melhora com cirurgia, bom aqui mostrei minhas alunas que também receberam diagnóstico cirúrgico melhoraram.

O médico disse que só iria melhorar com cirurgia, mas conseguimos reverter. E assim como elas milhares de alunas já participam do meu programa para reverter a diástase.

Casos que conseguimos reverter com o **Programa de Exercícios Online Mães em Forma/Mães sem Diástase**

Entenda também que a cirurgia **não irá ter recuperar por dentro. A força interna do seu corpo, a flacidez muscular, isto é, aquela barriga mole não irão recuperar sem exercícios. A cirurgia apenas irá costurar o tecido rompido. Sua barriga continuará flácida e fraca.**

Assista esse vídeo para entender mais sobre o porquê a cirurgia não é a única solução para sua barriga.

Canal Gizele Monteiro no Youtube

[clique aqui e veja o vídeo](#)



O que fazer se você encontrou a Diástase com o rompimento?

CIRURGIA OU TRATAMENTOS RESOLVEM?

- 4** Outro erro bem comum ... Achar que tratamentos estéticos irão melhorar.

Tratamentos estéticos não fecham diástase! Por isso não adianta gastar dinheiro com várias tipos de tratamentos.

Tratamentos não irão melhorar a diástase que é muscular. Ião atuar apenas na pele.

- 5** O melhor caminho é realmente uma série seleta de exercícios especializados.

Canal Gizele Monteiro no Youtube

[clique aqui e veja o vídeo](#)





Tanto a diástase quanto as sequelas da gravidez (fraqueza, flacidez muscular, postura alterada e períneo fraco) comprometem a estética da sua barriga, deixando-a deformada e fazendo você perceber que há algo errado.

Diástase e sequelas podem ser melhoradas com exercícios **ADEQUADOS E ESPECIALIZADOS.**

Quanto pior a diástase mais delicada e demorada pode ser sua recuperação, **MAS** com calma e determinação é possível melhorar e até ter o fechamento e reversão dela.

Um grande rompimento a maioria já trata como um caso cirúrgico.

A proposta do programa é justamente tentar evitar que você passe por uma cirurgia cara e arriscada, que te deixará distante da sua maternidade plena cuidando do seu filho.

E se você não encontrou a diástase?

Esse programa serve para você?

Sim !!!

Se você chegou até mim foi porque está insatisfeita – **infeliz com a sua barriga.**

Além da diástase, outras coisas fazem com que a barriga ainda permaneça flácida.

E seu corpo precisa ser recuperado.

Esse programa irá ajudar a recuperar a força e alongamento que ficam nos seus músculos, deixará sua barriga durinha e isso a fará voltar ao lugar. Também devolverá a força do seu períneo te ajudando nos momentos íntimos.

Se você já tiver vários Anos após gravidez? Esse programa também serve para você?

Sim !!!

Tenho tido resultados com mulheres com até 25 anos depois de mais de 1 gestação. Várias alunas com mais de 10 anos.

Não importa se você teve uma ou mais gestações. Não importa quanto tempo se passou depois do seu último parto...

Seu corpo irá responder e irá melhorar. Você só precisa de paciência e foco!

Veja o caso dessa aluna: 3 gestações e a última foi de gêmeos. Então não importa quantas gestações, o tempo e se foi inclusive gestação gemelar. Irá melhorar



Acabou de ter bebê O que você precisa? Quando pode iniciar?

Apenas depois da liberação médica para exercícios !!!

Não importa se foi cesárea ou parto normal ... o programa é o mesmo porque seus músculos precisam do mesmo resultado.

Normalmente cesárea leva por volta de 40-60 dias e parto normal por volta de 30-40 dias. Mas converse com seu médico e veja quando ele irá liberar.

Quero engravidar de novo.

É melhor esperar e cuidar depois da outra ou cuidar antes de engravidar?

Nem pense em esperar a próxima! Cuide agora!

O que acontecerá se você esperar?

Seu corpo ficará pior e aí sim sua autoestima ficará detonada.

A segunda gravidez pegará seu corpo fraco, com diástase aberta e com uma fraqueza interna que deixará sua barriga baixa, postura pior e períneo mais fraco.

Conclusão: ficará tudo pior.

O correto será você recuperar seu corpo com o programa Mães em Forma e na próxima gravidez controlar tudo com o Programa Gravidez em Forma.



O programa

**Comece a ver
sua barriga se
recuperando
entre 7 e 15 dias**

**E cada dia
melhor!!**

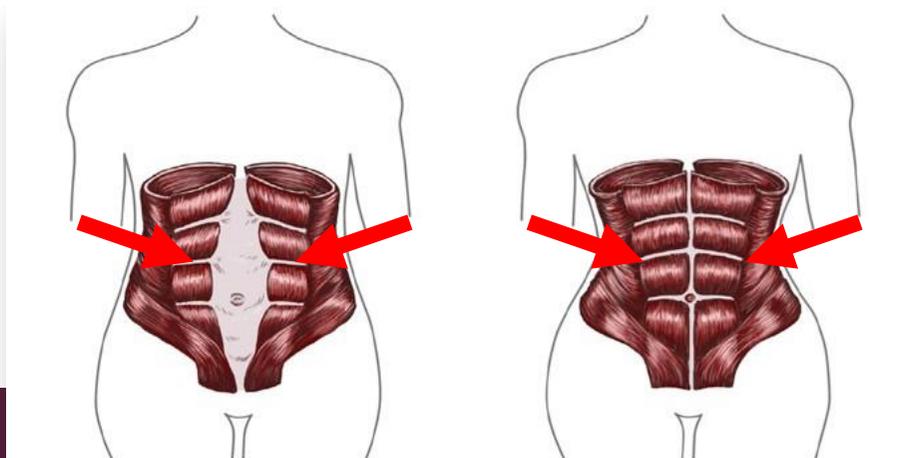


Como funciona o programa? O que você recebe?

Primeiro e **ÚNICO** programa **ONLINE** realmente especializado em recuperar sua barriga e a diástase

- Sem limite de horário e acessos.
- Hospedado no Hotmart – uma Plataforma digital que você receber seu login e senha para acessar
- Acesso as aulas quando e onde quiser
- **24 horas** por dia / **7 dias** por semana
- Tablet / telefone móvel / notebook

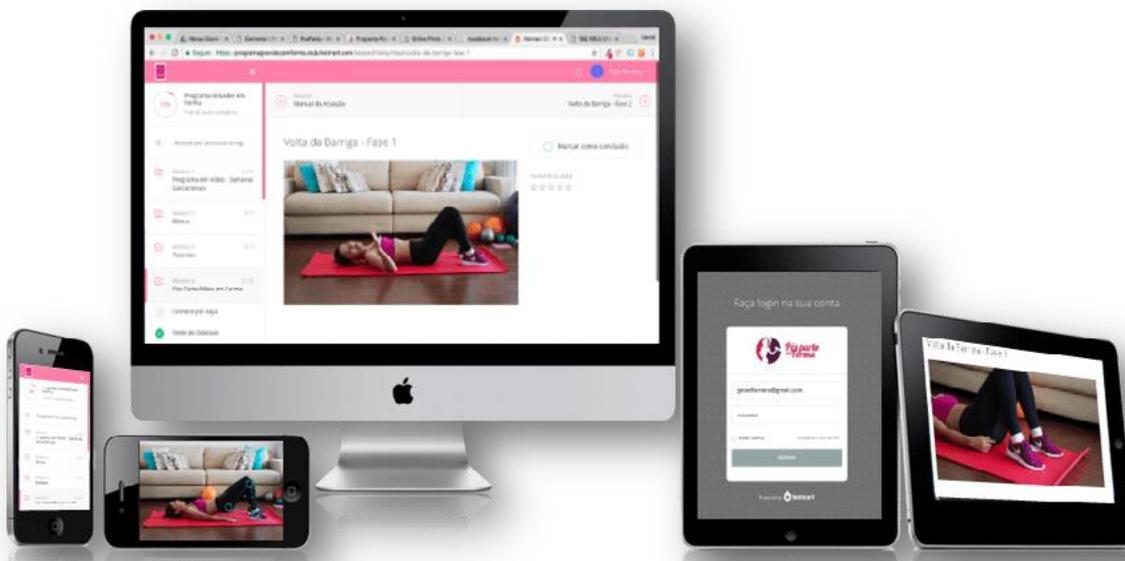
Como você recupera sua barriga?



Exercícios especializados que atuam
“**FECHANDO E APROXIMANDO SEUS MÚSCULOS ABDOMINAIS**”

VÍDEO-AULAS

4 Fases com **PASSO a PASSO** para recuperar a barriga e melhorar diástase



Circuitos – vídeo-aulas com 4 minutos Intensidade certa para queimar gordura

Segurança
X
Eficiência

NÃO interfere na amamentação



Quanto tempo e o que preciso?

20 minutos

Fácil - séries separadas para encaixar no seu dia.



Material

BANDA ELÁSTICA

O MAIOR PRESENTE DE TODOS



Eu preparei um grande presente para você.

Só para você ter uma ideia, todo o conteúdo do programa - vídeos, planilhas de treino, manuais com orientações - se você fosse fazer tudo isso em forma de consultoria, você pagaria por todo esse conteúdo o valor de ...

~~R\$6.197,00~~

Mas por causa da internet eu consigo viabilizar para que todo esse treino saia num preço **muito mais acessível**.

Hoje para você aderir ao programa e ter acesso a todas essas aulas e conteúdos, o valor é de apenas ...



~~R\$ 1.997,00~~

Mas ATENÇÃO!!!

Tenho algo exclusivo para você!

Para você que adquiriu esse e-book e começou a participar da minha lista **VIP**, você já está inserida no meu Clube de descontos **VIP**, onde através desse **CUPOM VIP** pode ter acesso ao programa com **ATÉ 25% de desconto**.

Até 25% OFF no pagamento à vista.

Com esse cupom você garante essa oferta exclusiva com um desconto maravilhoso!!

25% OFF POR TEMPO LIMITADO

De ~~R\$1.997,00~~

por apenas...

12 x R\$145,85

ou à vista seu desconto é ainda maior...

R\$1.497,00



SIM, QUERO TER MINHA BARRIGA DE VOLTA

Com esse cupom então você garante até **25% OFF**.

Então valide agora esse cupom de desconto de até **25% OFF** por tempo limitado através do link abaixo.

Fiz esse presente especial para você...

E mais ... Comprando hoje o seu programa, além do desconto você vai receber todos estes presentes

TOTALMENTE DE GRAÇA!

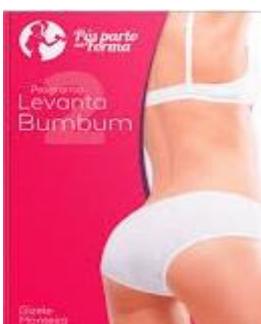


#Bônus 1

MANUAL

Mamãe sem dor nas costas
– guia de cuidados com
seus movimentos para a
volta da sua barriga

R\$97,00



#Bônus 2

Programa
Levanta
Bumbum

R\$350,00

#Bônus 3

Planilhas - Exercícios
para volta do corpo
4 fases

R\$1.400,00



#Bônus 4

Exercícios
posturais
Série especial

R\$350,00

SIM! É ISSO MESMO!

Além do desconto especial de presente,
preparei também **4 bônus importantes**
que completam o programa para dei-
xar seu corpo todo esculpido.

Só para você entender a oportunidade desse presente, o valor total de todos os bônus que estão incluídos no programa estão listados abaixo no quadro da esquerda:

VALOR TOTAL DOS BÔNUS	VALOR TOTAL DO PROGRAMA
R\$ 97,00	R\$ 4.000,00
R\$ 350,00	R\$ 2.197,00
R\$ 1.400,00	R\$ 6.197,00
R\$ 350,00	
R\$ 2.197,00	

E tudo o que compõe o programa teria exatamente o valor do quadro da direita ... R\$6.197,00.

Além deste desconto todo que você está recebendo, pense que se você fosse utilizar qualquer outra alternativa, como um tratamento ou cirurgia você gastaria muito mais que o valor do programa e não teria resultados.

TRATAMENTOS ESTÉTICOS NÃO RESOLVEM A DIÁSTASE!

RR Estética & Bem Estar
 Av.C-171 N302 Qd.408 Lt.11 Jardim América- Goiânia
 Tel.(62)3275-6480 whatsapp.(62)9 8260-7995

Pré e Pós Operatório
 Ultra-som
 Drenagem Linfática

10 sessões R\$ 670
 Duração: 1.00h



PROMOÇÃO de inverno
 MASSAGENS COM PREÇO ESPECIAL

- MASSAGEM RELAXANTE PACOTE COM 10 SESSÕES
- MASSAGEM MODELADORA PACOTE COM 10 SESSÕES
- DRENAGEM LINFÁTICA

DR R\$ 850,00 cada pacote

VANNITÁ estética & spa



Como você vê ...
 Pagar por algo que não trará resultados.

Ou até um pacote de massagem modeladora que pode piorar ainda e aumentar sua diástase.

Combo contra a celulite

pacote estético com procedimentos específicos para a eliminação da celulite

- 05 Modeladoras
- 05 PowerShape
- 03 Carboxiterapia

de R\$2.874,00

por: **R\$150,00**
6x



PROMOÇÃO de inverno

MASSAGENS COM PREÇO ESPECIAL

MASSAGEM RELAXANTE
PACOTE COM 10 SESSÕES

MASSAGEM MODELADORA
PACOTE COM 10 SESSÕES

DRENAGEM LINFÁTICA
PACOTE COM 10 SESSÕES

POR **R\$ 850,00** cada pacote

 **VANNITÀ**
estética & spa

Promoção válida até 20/08/2017.

NÃO FIQUE PARALISADA!

Pela descrença gerada por um diagnóstico médico em que a **ÚNICA OPÇÃO É A CIRURGIA CARA.**

Opte por outra alternativa que não exija tanto financeiramente e também seja mais adequada para a sua vida de mãe.



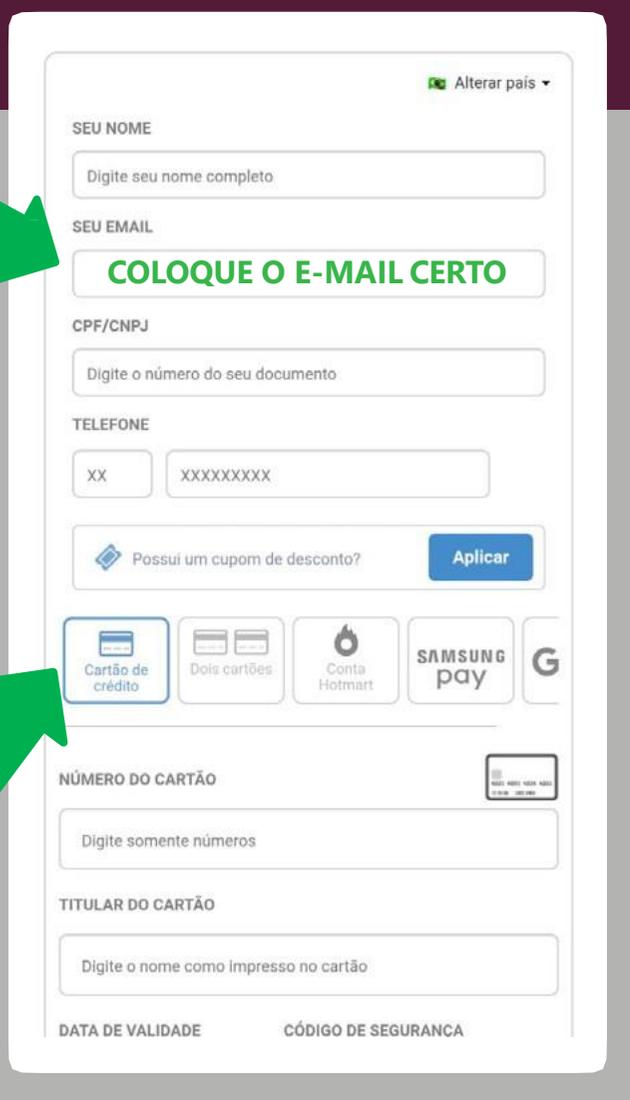
Vença esse medo, a paralisia e
POUPE SEU BOLSO

de tratamentos estéticos caros e exercícios
ineficientes que **não darão o resultado que
você deseja!**



Ao **clicar no link**, você será direcionada para **Plataforma Hotmart**.

Essa é uma **compra segura**.



Alterar país ▼

SEU NOME
Digite seu nome completo

SEU EMAIL
COLOQUE O E-MAIL CERTO

CPF/CNPJ
Digite o número do seu documento

TELEFONE
XX XXXXXXXX

Possui um cupom de desconto? **Aplicar**

Cartão de crédito | Dois cartões | Conta Hotmart | SAMSUNG pay | G

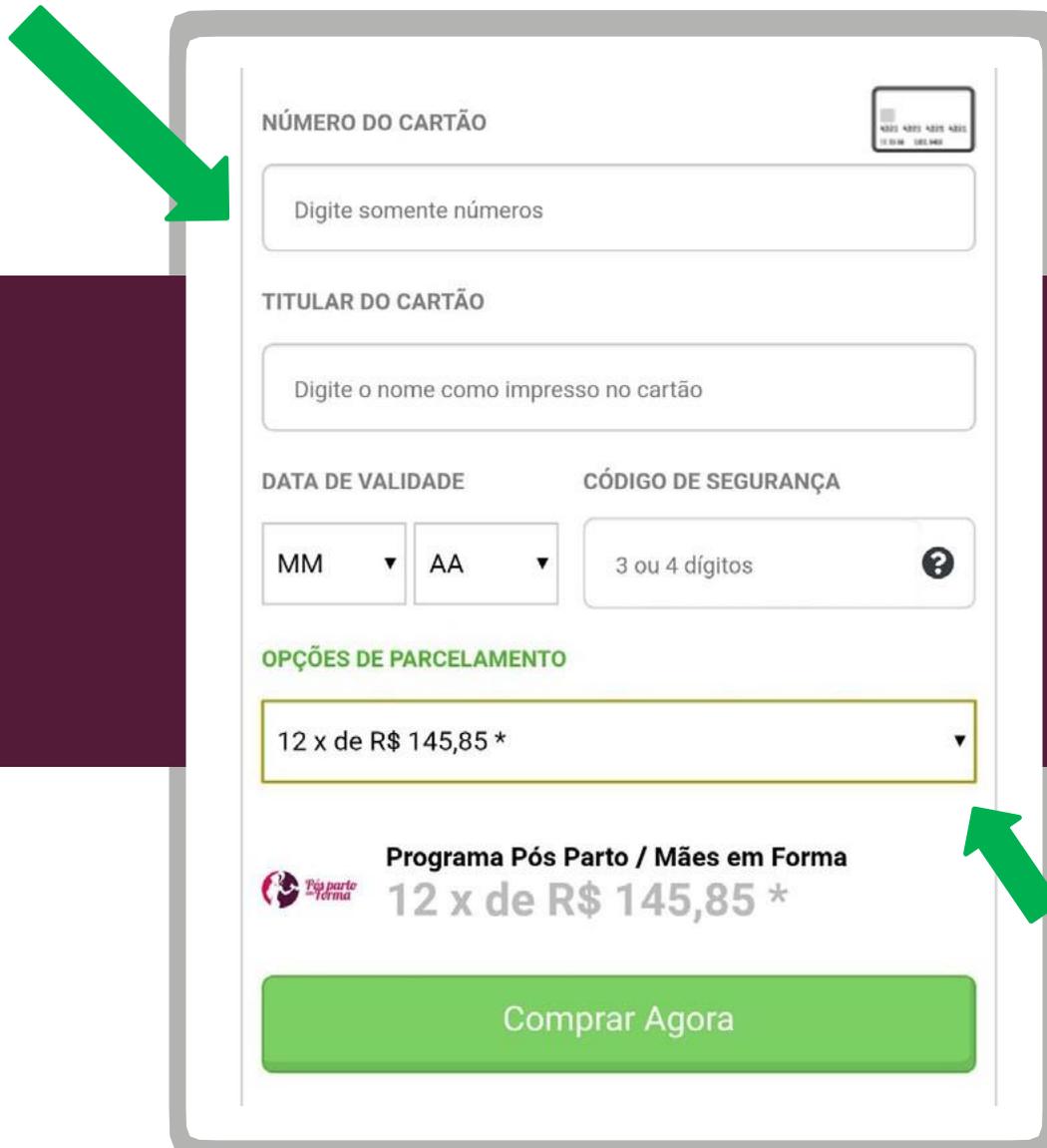
NÚMERO DO CARTÃO
Digite somente números

TITULAR DO CARTÃO
Digite o nome como impresso no cartão

DATA DE VALIDADE | CÓDIGO DE SEGURANÇA

- 1 Preencha seus dados
- 2 **Certifique-se que está preenchendo seu e-mail de forma correta. É através dele que você receberá seu acesso.**
- 3 Escolha sua forma de pagamento.

4 Preencha os dados do cartão



NÚMERO DO CARTÃO

4321 4321 4321 4321
12 345 678 900

Digite somente números

TITULAR DO CARTÃO

Digite o nome como impresso no cartão

DATA DE VALIDADE **CÓDIGO DE SEGURANÇA**

MM AA 3 ou 4 dígitos

OPÇÕES DE PARCELAMENTO

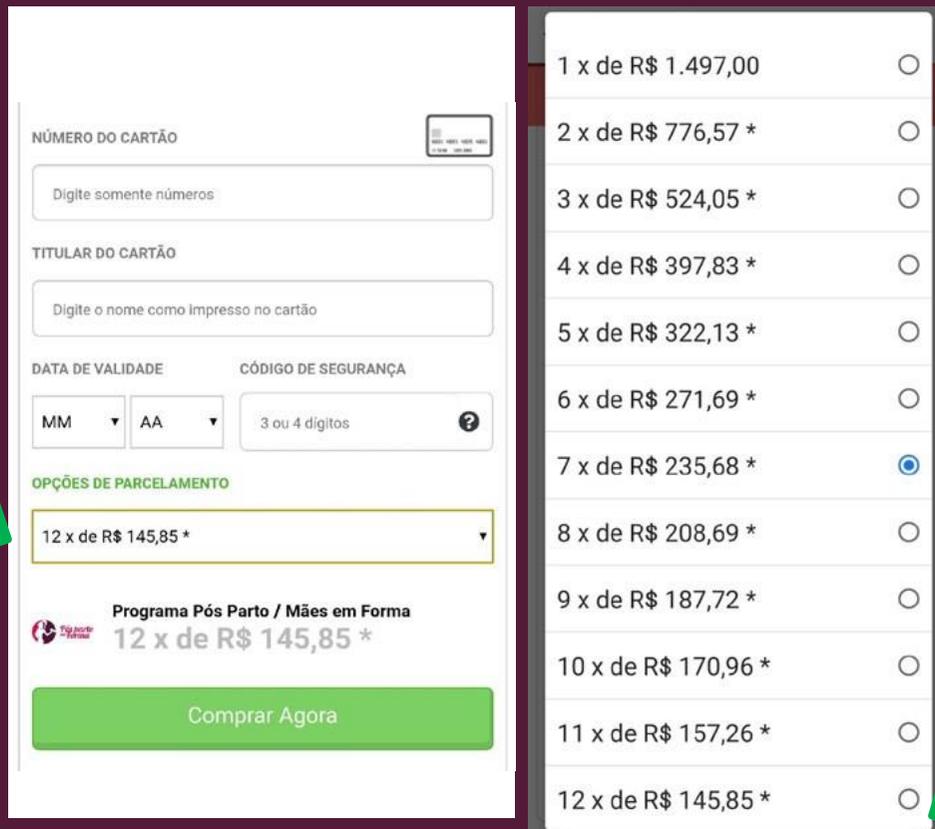
12 x de R\$ 145,85 *

Programa Pós Parto / Mães em Forma
12 x de R\$ 145,85 *

Comprar Agora



**O HOTMART É UMA
PLATAFORMA SEGURA PARA
SUA TRANSAÇÃO ELETRÔNICA**



NÚMERO DO CARTÃO 

Digite somente números

TITULAR DO CARTÃO

Digite o nome como impresso no cartão

DATA DE VALIDADE CÓDIGO DE SEGURANÇA

MM AA 3 ou 4 dígitos ?

OPÇÕES DE PARCELAMENTO

12 x de R\$ 145,85 *

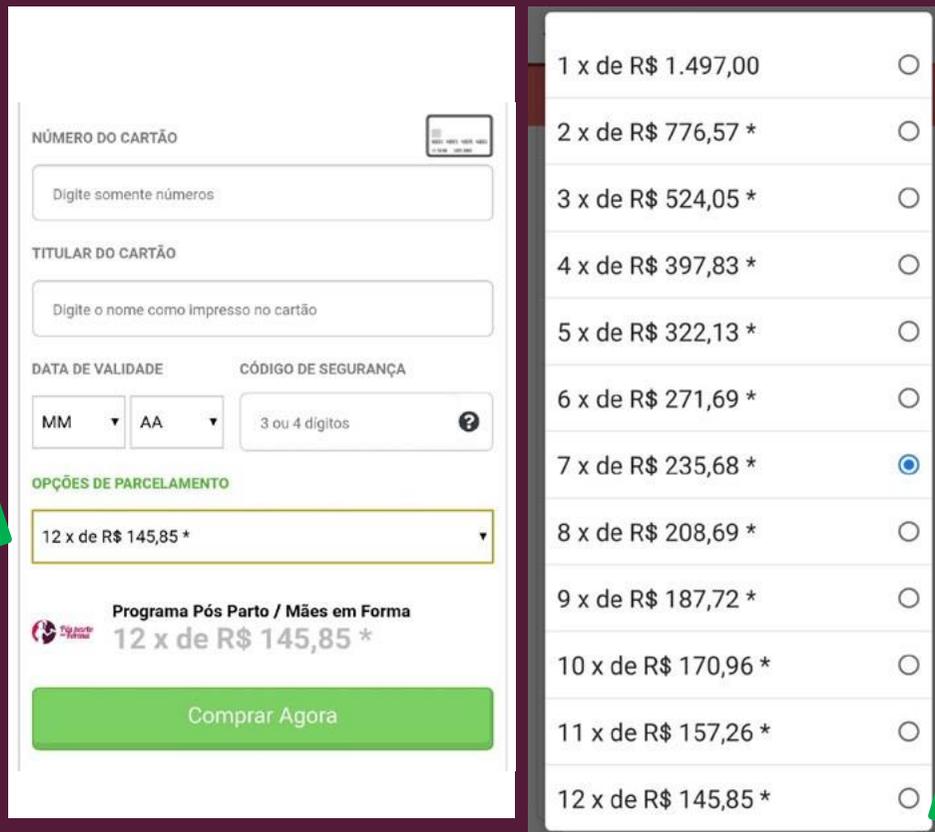
Programa Pós Parto / Mães em Forma
12 x de R\$ 145,85 *

Comprar Agora

- 1 x de R\$ 1.497,00
- 2 x de R\$ 776,57 *
- 3 x de R\$ 524,05 *
- 4 x de R\$ 397,83 *
- 5 x de R\$ 322,13 *
- 6 x de R\$ 271,69 *
- 7 x de R\$ 235,68 *
- 8 x de R\$ 208,69 *
- 9 x de R\$ 187,72 *
- 10 x de R\$ 170,96 *
- 11 x de R\$ 157,26 *
- 12 x de R\$ 145,85 *

Entenda então os passos para você adquirir o Programa Mães em Forma/ Mães sem Diástase

Após compra confirmada - receberá 2 e-mails do Hotmart CLUB – um confirmando sua compra e outro com o link e login de acesso.



NÚMERO DO CARTÃO 

Digite somente números

TITULAR DO CARTÃO

Digite o nome como impresso no cartão

DATA DE VALIDADE CÓDIGO DE SEGURANÇA

MM AA 3 ou 4 dígitos ?

OPÇÕES DE PARCELAMENTO

12 x de R\$ 145,85 *

Programa Pós Parto / Mães em Forma
 12 x de R\$ 145,85 *

Comprar Agora

1 x de R\$ 1.497,00

2 x de R\$ 776,57 *

3 x de R\$ 524,05 *

4 x de R\$ 397,83 *

5 x de R\$ 322,13 *

6 x de R\$ 271,69 *

7 x de R\$ 235,68 *

8 x de R\$ 208,69 *

9 x de R\$ 187,72 *

10 x de R\$ 170,96 *

11 x de R\$ 157,26 *

12 x de R\$ 145,85 *

25% OFF POR TEMPO LIMITADO

De **R\$1.997,00** por apenas...

12 x R\$145,85

ou à vista seu desconto é ainda maior...

R\$1.497,00

VALIDE SEU CUPOM ... O VALOR OFICIAL É R\$1.997,00 E ESSE DESCONTO SERÁ OFERECIDO UTILIZANDO APENAS ESSE LINK DE DESCONTO ATRAVÉS DO LINK ABAIXO

SIM, QUERO TER MINHA BARRIGA DE VOLTA



Após a compra confirmada, **você receberá 2 e-mails do Hotmart Club**, um com dados da compra e outro com seus dados de acesso e o link do portal.

E se você tiver qualquer dificuldade com sua compra, eu e a minha equipe estamos aqui para te ajudar em qualquer dúvida.

Basta entrar em contato!

PARA QUE VOCÊ SE SINTA MAIS SEGURA AINDA, **TEMOS UMA GARANTIA DE 30 DIAS**, ONDE SE VOCÊ TIVER ALGUM PROBLEMA PODE SOLICITAR A DEVOLUÇÃO DO SEU VALOR E CANCELAMENTO DA COMPRA.

Basta entrar em contato!

**30 dias
GARANTIA**



Clique no LINK para ATIVAR SEU CUPOM DE DESCONTO!!

SIM, QUERO TER MINHA BARRIGA DE VOLTA



O MAIOR PRESENTE DE TODOS



Agora o que você vai ficar sabendo é que preparei uma **SURPRESA**
... um presente especial.

Esse e-book é o passaporte para você ter um **CUPOM** com uma
Oferta Especial que ninguém mais tem acesso.

Mas fique atenta por que ela é por tempo limitado.

Para ver meu presente clique na imagem ou no botão abaixo!!



Te vejo lá no
site para você
pegar o seu
presente!



QUERO MEU PRESENTE

Att.
Gizele Monteiro

Ficou com alguma dúvida?

Entre em contato com a minha equipe
através do whatsapp:



[11 95065 9502](https://wa.me/11950659502)



