

Teste da Diástase



Teste da Diástase

.....

Seja bem-vinda ao e-book que finalmente vai te mostrar o caminho para ter a barriga reta sem cirurgia após a gravidez.

E também vou mostrar o porquê sua **BARRIGA** não **VAI MELHORAR SOZINHA**.

Minha missão é ajudar você a recuperar autoestima, nunca mais se sentir frustrada e com vergonha da barriga, do seu corpo, do seu marido ou companheiro e de mais ninguém, e ainda poder colocar a roupa ou biquíni que sonha.

Vou contar os segredos que ninguém conta para que você tenha a sua barriga totalmente recuperada.

E sabe o melhor? Não importa há quantos anos você está sofrendo com essa barriga que ficou depois de 1, 2, 3 ou mais gestações. Não importa se são 2, 5 ou mais de 15 anos após a última gestação. Afirmo que é possível recuperar sua barriga independente do tempo!

TESTE DE DIÁSTASE

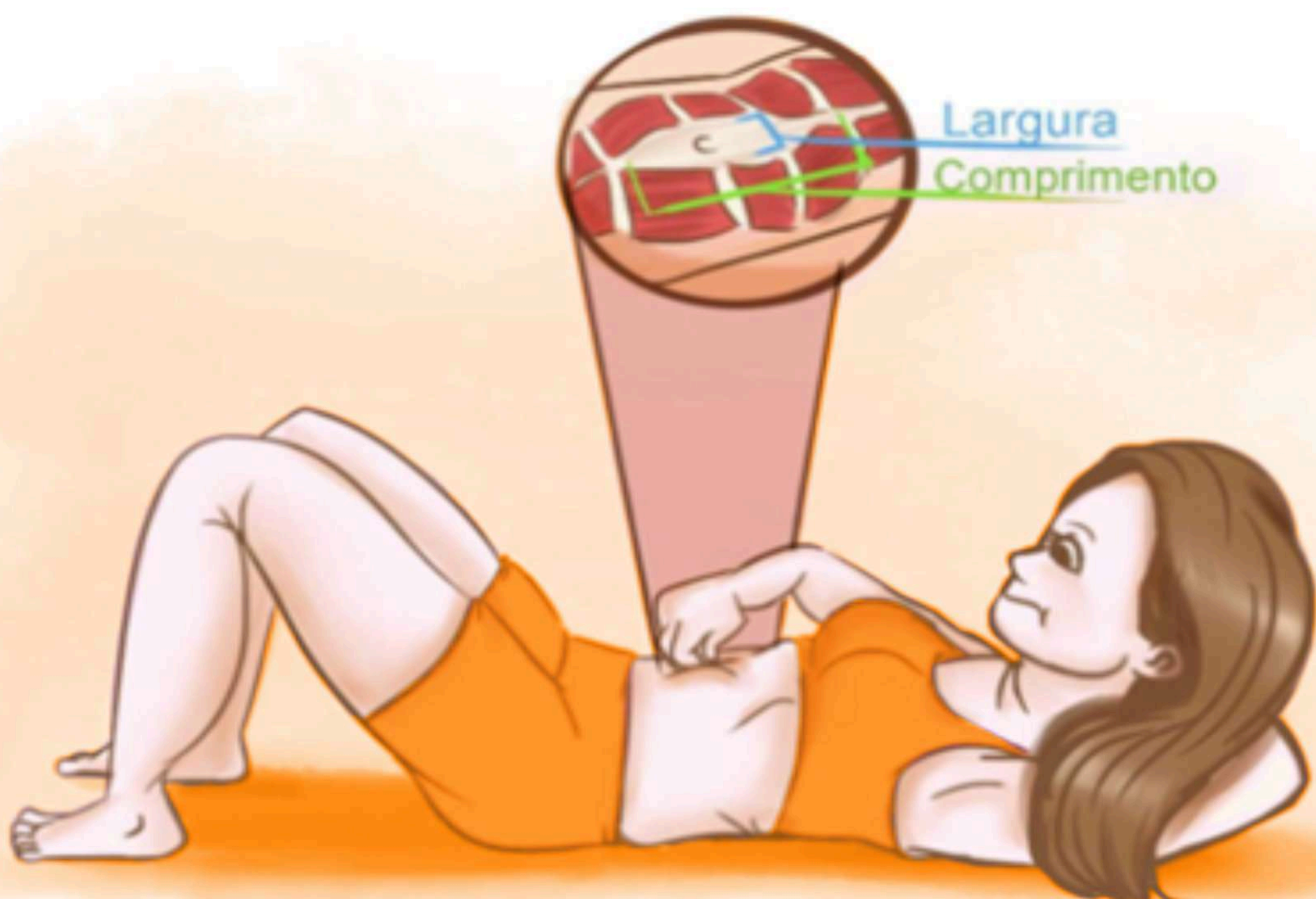
Vamos então ver o Teste da Diástase.

Há um teste simples, um autoexame que você pode fazer na sua casa e que te fará entender o que aconteceu com esses músculos e como está sua barriga.



Passo a passo em como fazer o teste?

- 1** - Deite-se 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 para se sentir mais confortável. A outra mão 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.

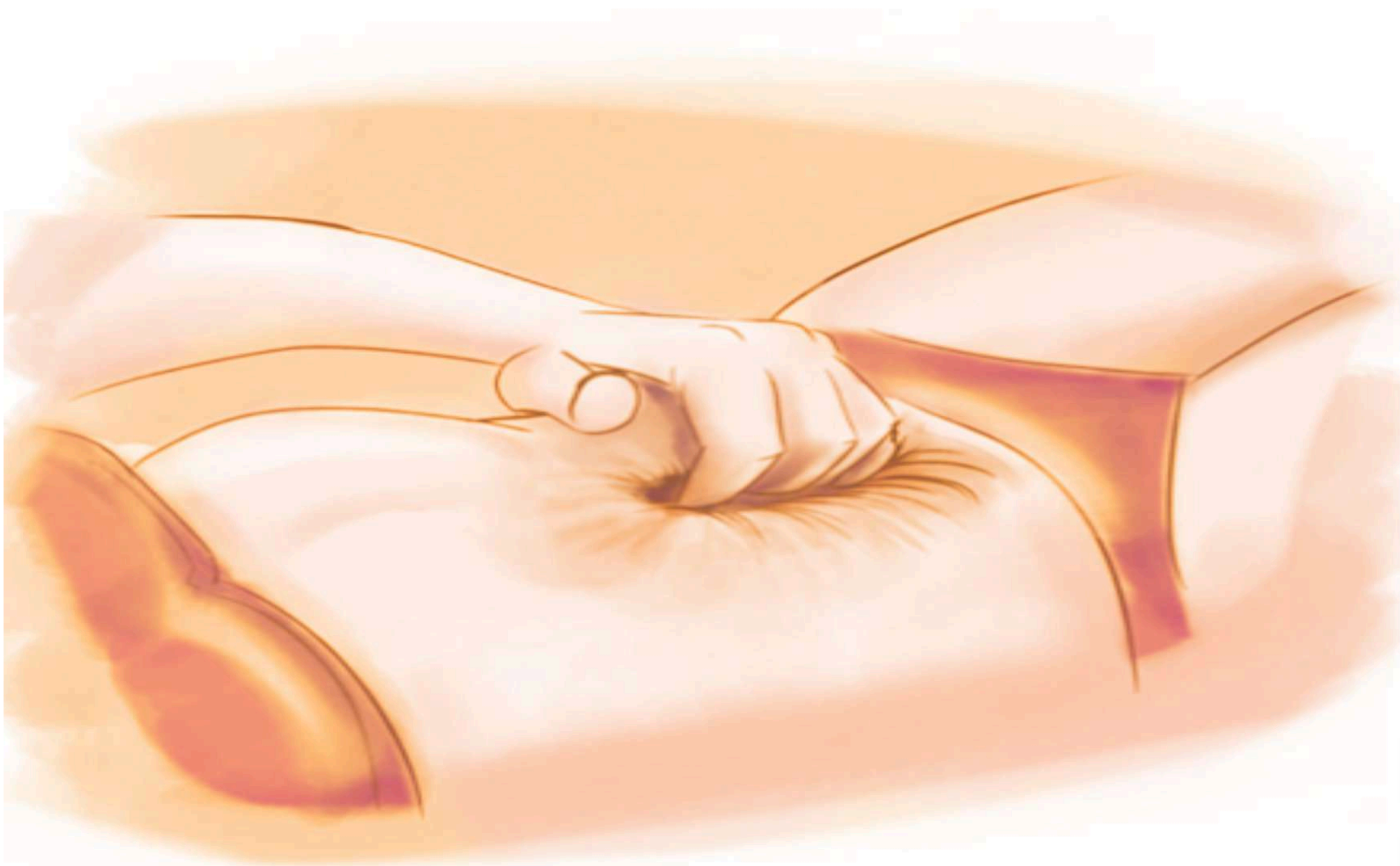


6 - Deslize e apalpe com a ponta dos dedos para cima e para baixo em toda a sua linha central entre os músculos, sentindo-se para os lados esquerdo e direito de seu músculo reto abdominal e analise se existe uma distância entre eles acima de 1 ou 1,5 dedos ou “se existe uma região que apresenta uma depressão,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

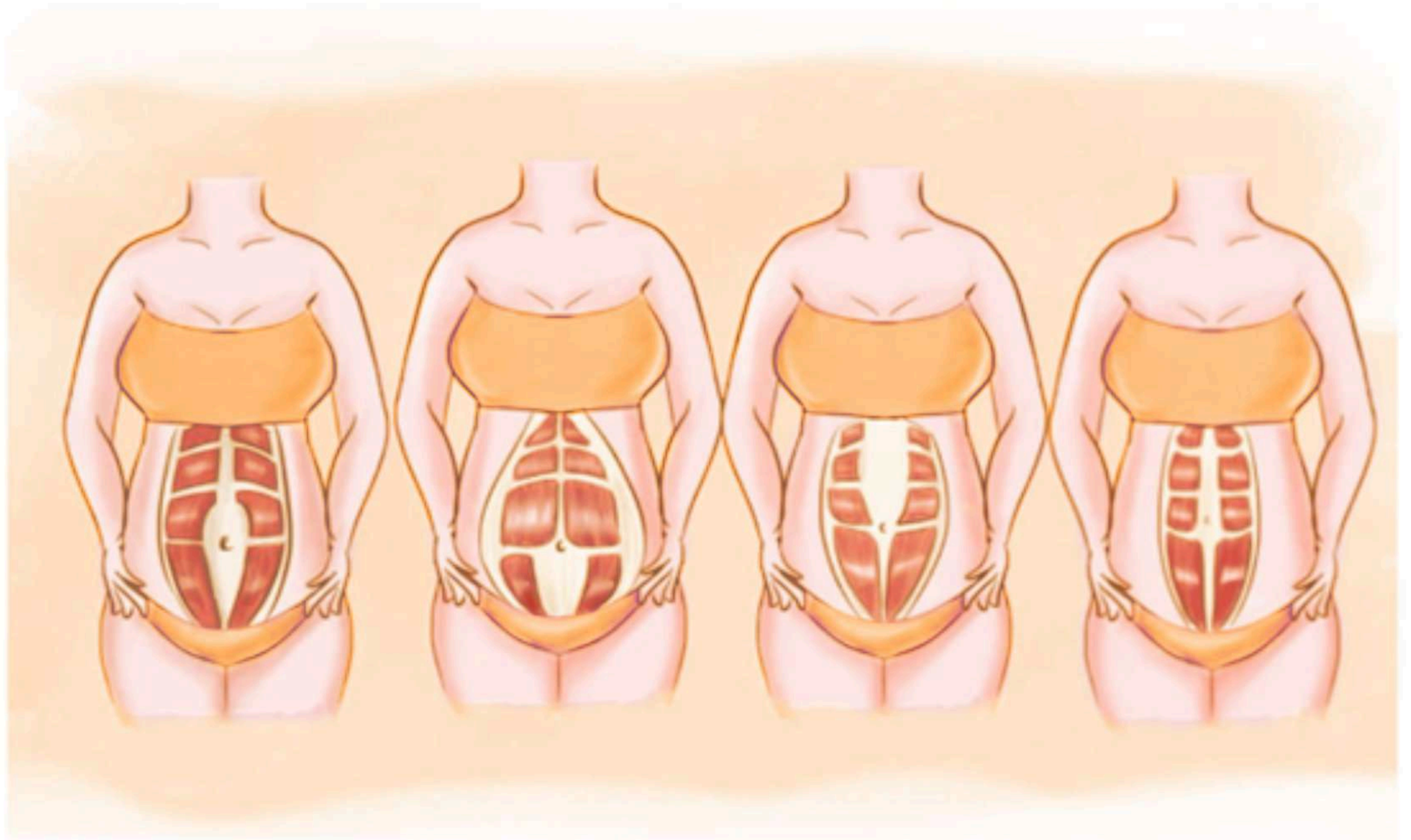
- **Comprimento** (*quantos dedos ela tem*)
- **Largura** (*quantos dedos tem*)
- **Profundidade** (*quantos dedos tem*)

O que deve ser avaliado?

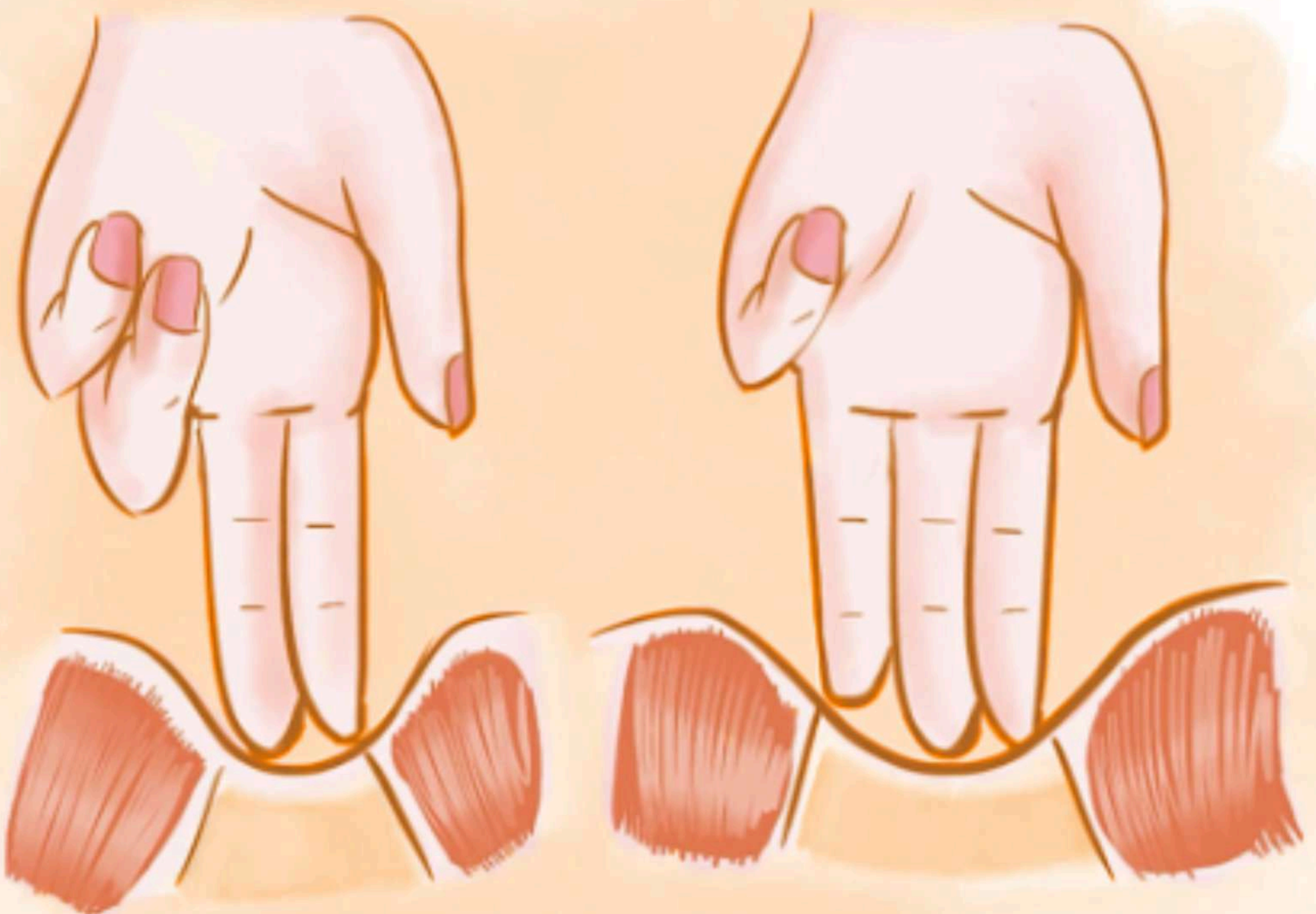
Diástase deve ser medida em: **largura, comprimento, profundidade.**



Pontos de onde você pode encontrar o rompimento e afundar sua mão:



UM DETALHE IMPORTANTE:
Deixe seus dedos em pé para medir

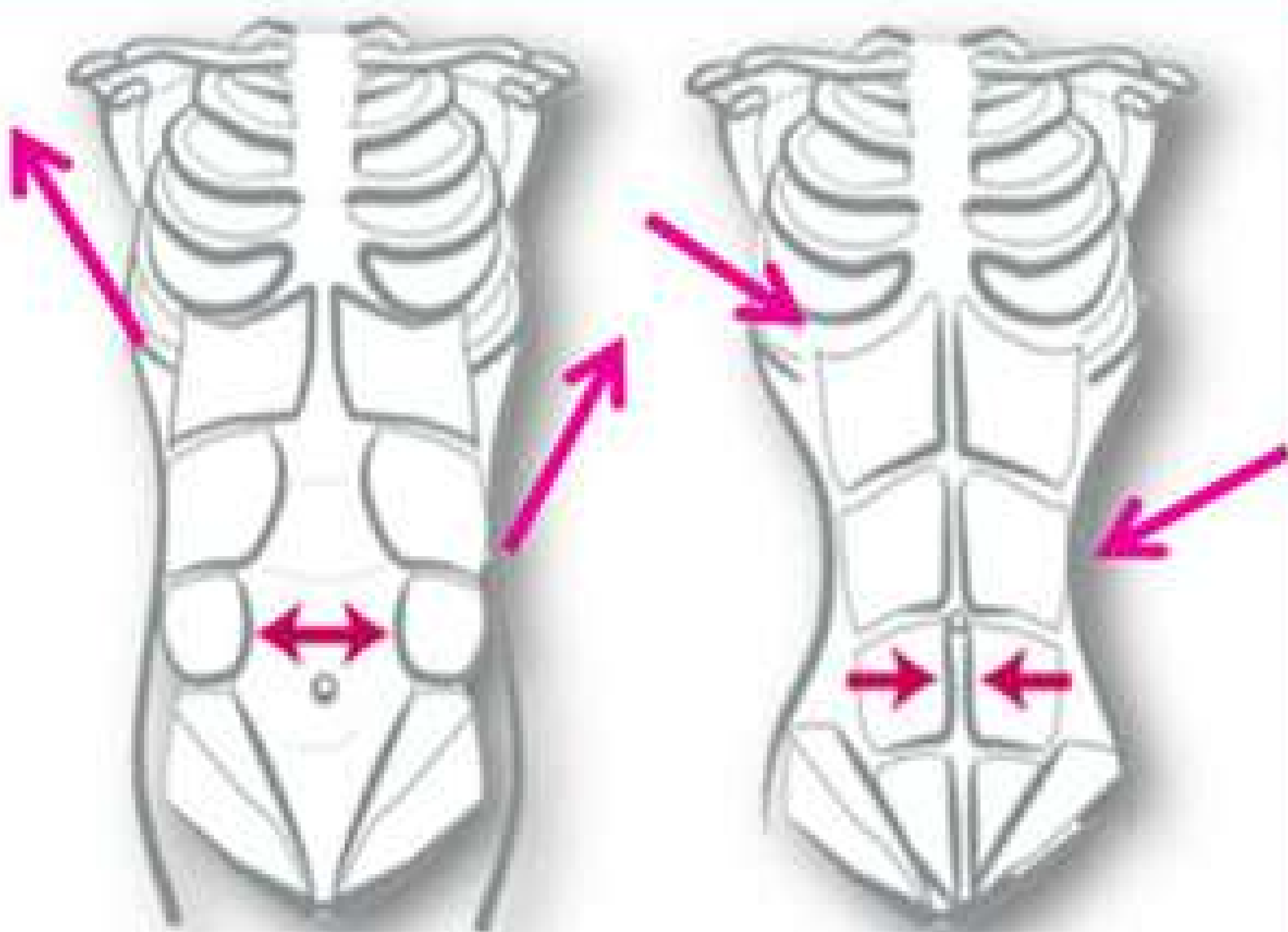


O segredo para recuperar a barriga sem cirurgia

Agora que você avaliou sua barriga, está na hora de saber como tratar a diástase e a flacidez abdominal.

Depois de anos de estudo, eu descobri como recuperar a diástase e acabar com a flacidez abdominal sem cirurgia.

Uma estratégia que transformei em um método inédito! Um método que utiliza exercícios específicos, que eu chamo "especializados" porque eles fazem o caminho de volta do movimento da



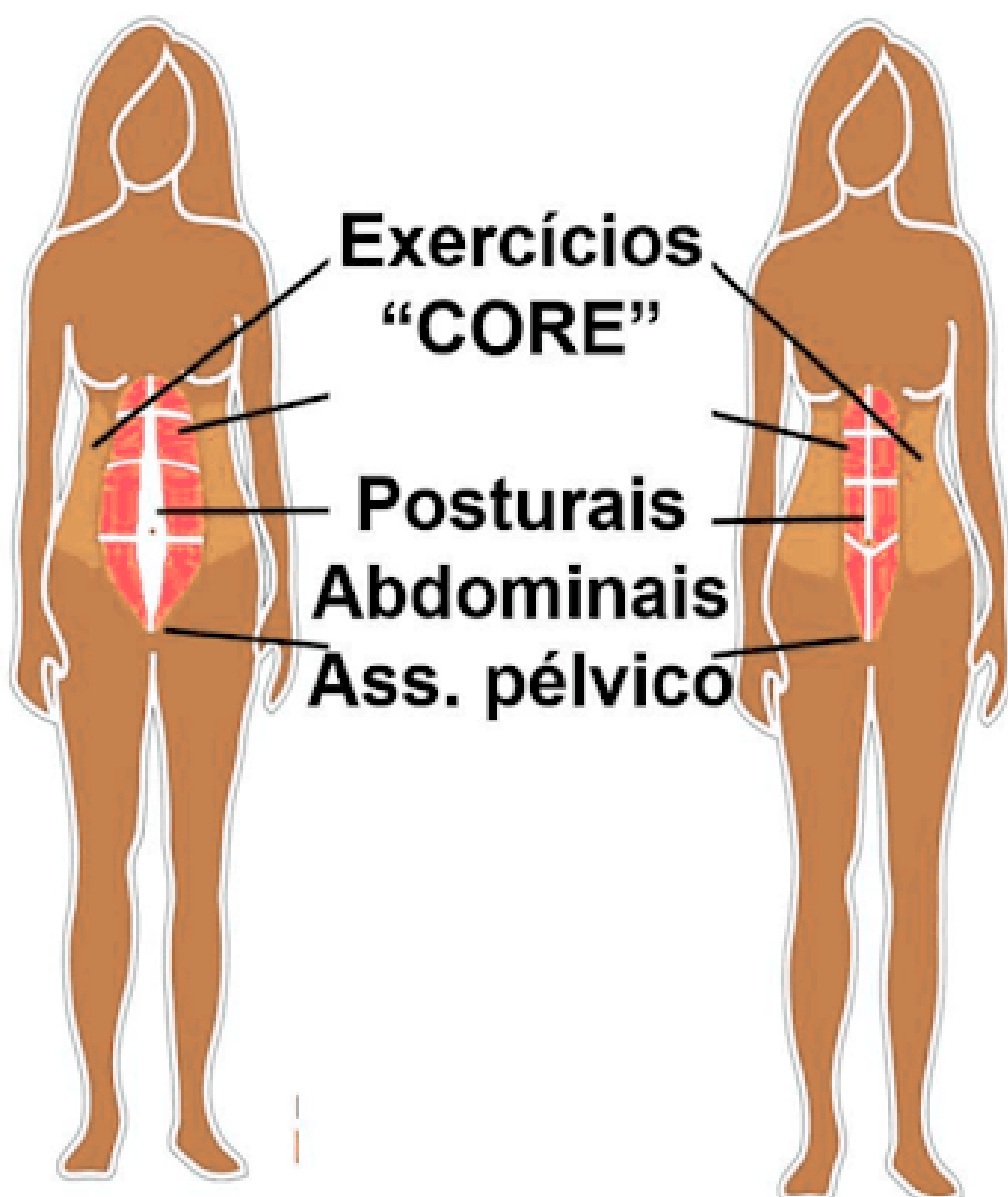
gravidez. Se a gravidez começa de dentro para fora, a recuperação também deve começar de dentro para fora.

Esse método já foi testado, aprovado, e aplicado em milhares de mulheres que fizeram e ainda fazem o meu programa. Hoje somam mais de 28 mil alunas em mais de 70 países.

Os exercícios especializados do meu método atuam no sentido de “FECHAR E APROXIMAR OS MÚSCULOS ABDOMINAIS”

O foco dos exercícios é o fechamento das costelas, promovendo o afinamento da cintura.

Eu chamo isso de “efeito cinta modeladora permanente”.



Essa é a base do nosso programa: exercícios específicos para os músculos do centro do seu corpo, com exercícios específicos para a organização postural e exercícios específicos para o assoalho pélvico - seu períneo.

A diástase junto com o alongamento e fraqueza abdominal, mais a postura alterada e períneo fraco dão aquele aspecto de estufamento como se você ainda estivesse grávida.

Ela também deixa essa flacidez que não melhora e faz os músculos ficarem como uma verdadeira geleia e a pele sobrando.



É POSSÍVEL RECUPERAR A DIÁSTASE E MINHA BARRIGA SEM CIRURGIA?

SIM!!!

TOTALMENTE POSSÍVEL!

Mesmo em casos mais sérios de flacidez, ou depois de várias gestações, ou mesmo depois de muitos anos, ou ainda depois de uma gravidez de gêmeos.

Não importa como você está!

QUERO RECUPERAR MINHA BARRIGA

Veja o caso dessa aluna querida de 66 anos. Após tentar tantas coisas por anos, sua filha decidiu dar de presente para ela o programa. Ela não só se motivou para melhorar a barriga, mas se sentiu também motivada para melhorar sua alimentação e perder alguns quilos que a acompanhavam por muitos anos.

ELA VENCEU!



 mães sem
diástase

GIZELE
MONTEIRO

Os exercícios corretos ajudarão na recuperação interna da sua barriga, que irá refletir por fora.

Veja mais resultados e casos de alunas que **tiveram diástase, flacidez abdominal e vários tipos de barriga.**

Sabe, grande parte das mulheres que se tornam alunas, chegam com indicação **CIRÚRGICA**, isto

é, o médico disse que seu caso só teria jeito com uma cirurgia.

Mas todos esses casos foram resultados do Programa Online Mães em Forma - Mães sem Diástase.

Marcela 2 gestações, 11 anos da primeira e 7 anos da segunda, recuperou uma barriga avental severa, com muitos sintomas que a diástase causava e com indicação de cirurgia.



12 ANOS DA 1ª GRAVIDEZ
30 DIAS DE PROGRAMA

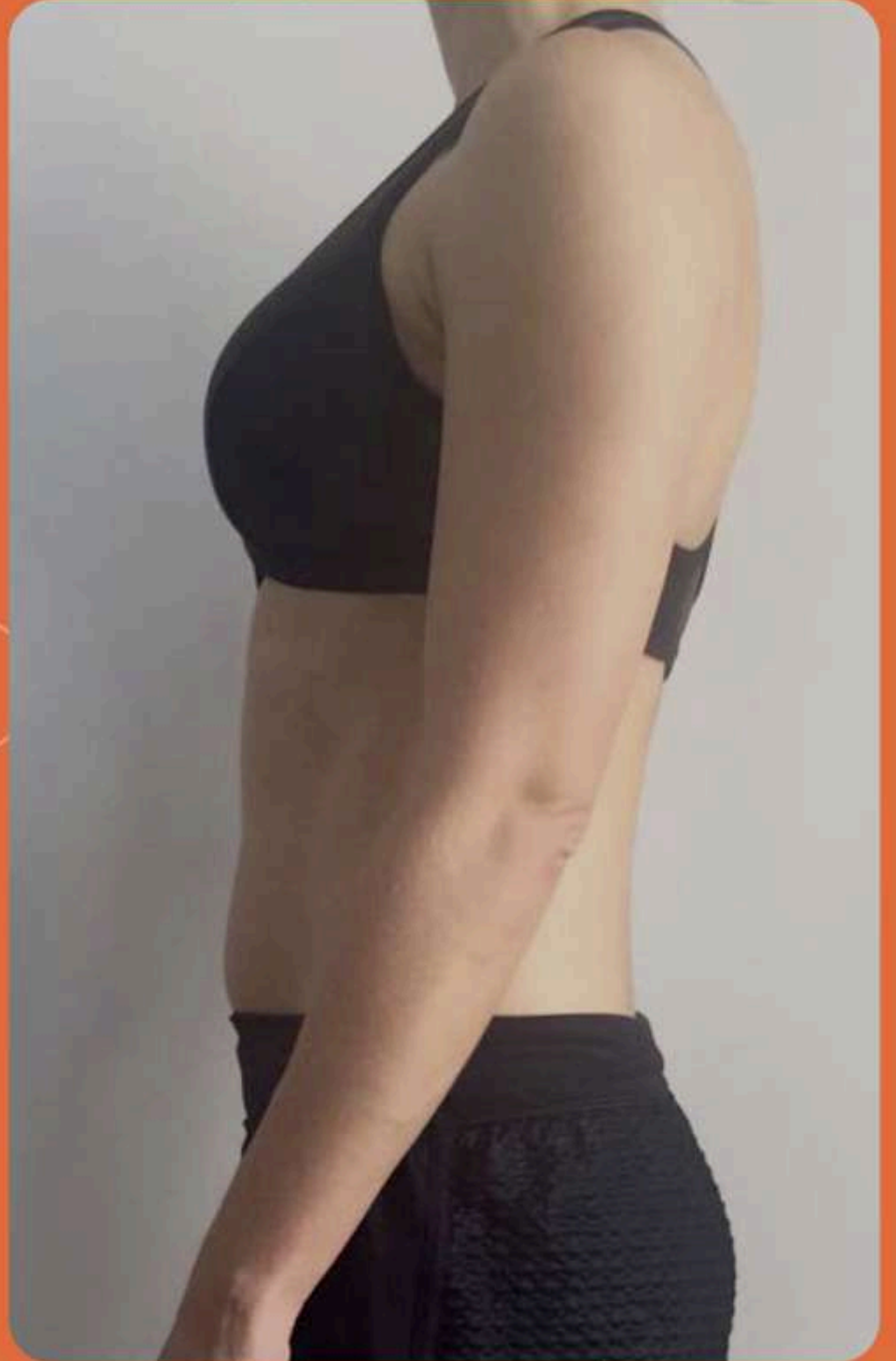
Veja o depoimento da Márcia, nossa aluna na Alemanha, e o resultado que ela conquistou:

“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 sem Diástase da Gizele.”



12 SEMANAS DO PROGRAMA

A Ludmilla, 2 gestações, conquistou este resultado com apenas 7 dias do programa!



2 GESTAÇÕES
7 DIAS DE PROGRAMA

Bom ... você acabou de ver vários resultados maravilhosos, mas e agora?

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.

QUERO RECUPERAR MINHA BARRIGA