

Os 3 Passos
para Conquistar a tão Sonhada
BARRIGA NEGATIVA



Desenvolvido por:

vevefit

Olá,

Todos nós temos conhecimento da importância dos exercícios físicos praticados de forma regular para a promoção de saúde e bem-estar. E, atualmente, por meio das redes sociais e internet, os exercícios físicos encontram-se muito mais acessíveis, mas quanto a isso, existe a necessidade de cuidados e precauções, pois **todo treino deve ser prescrito por um profissional de Educação Física.**

Eu estou há 18 anos atuando como personal trainer e os objetivos continuam os mesmos anos após anos. Em geral, é a busca pelo aspecto de um abdômen mais seco e tonificado, ou seja, a tão famosa **barriga negativa**.

Por conta disso, o grande público acaba cometendo erros gravíssimos que só tendem a afastá-lo cada vez mais dos seus objetivos.

Até o final deste e-book, você vai conhecer os principais **erros cometidos na busca pela barriga negativa** e conseguirá traçar os **primeiros passos** para que consiga atingir seus objetivos.

Verônica Motta

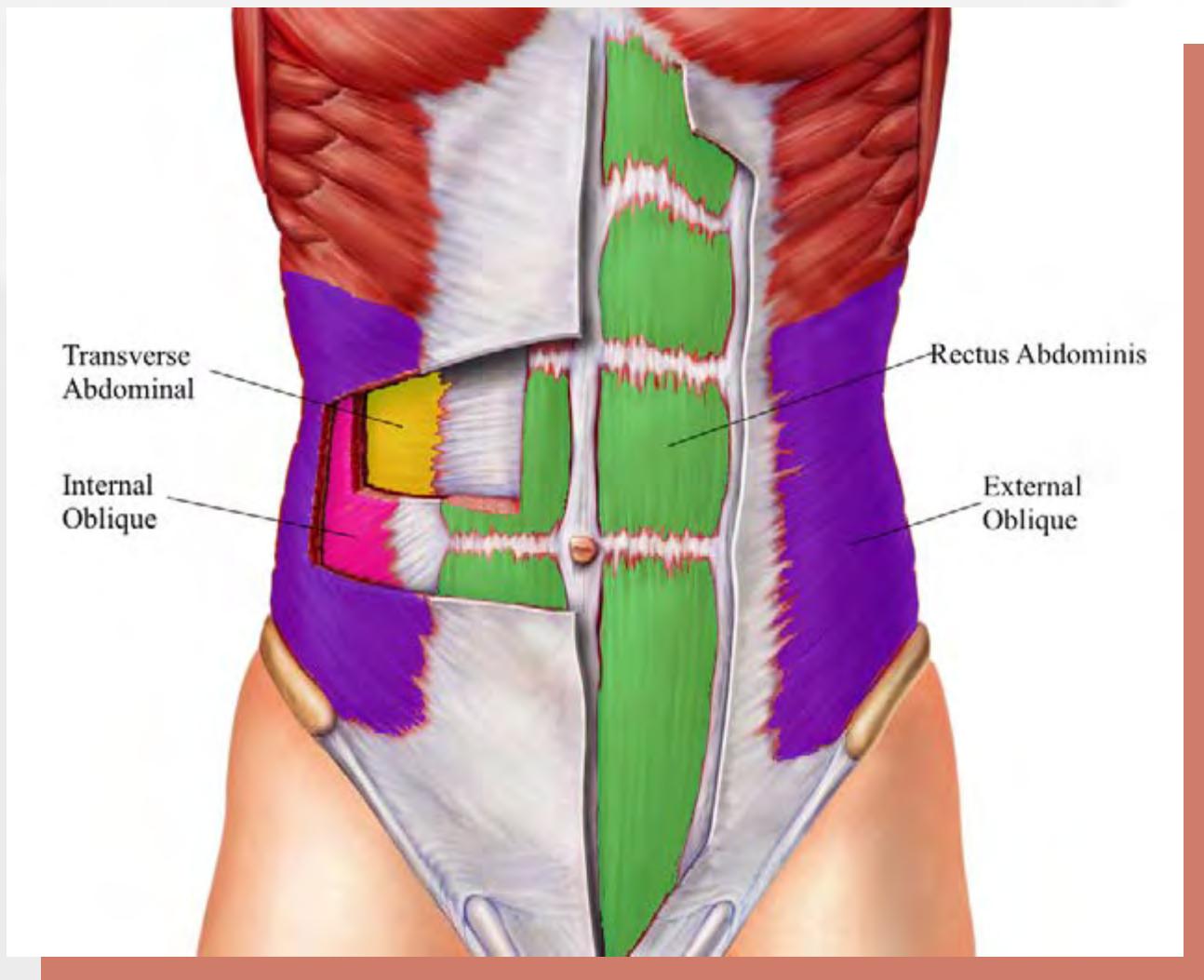
@vevefit

Passo 01

Não perca tempo com abdominais

Este primeiro erro é um dos grandes motivos deste e-book, pois ao citar esse erro eu quero exemplificar e mostrar que **abdominal não emagrece, muito menos irá lhe trazer uma barriga negativa.**

O Abdominal convencional tem sim a sua importância. Ele fortalece principalmente os músculos mobilizadores do abdômen, mas não fortalece os músculos estabilizadores.

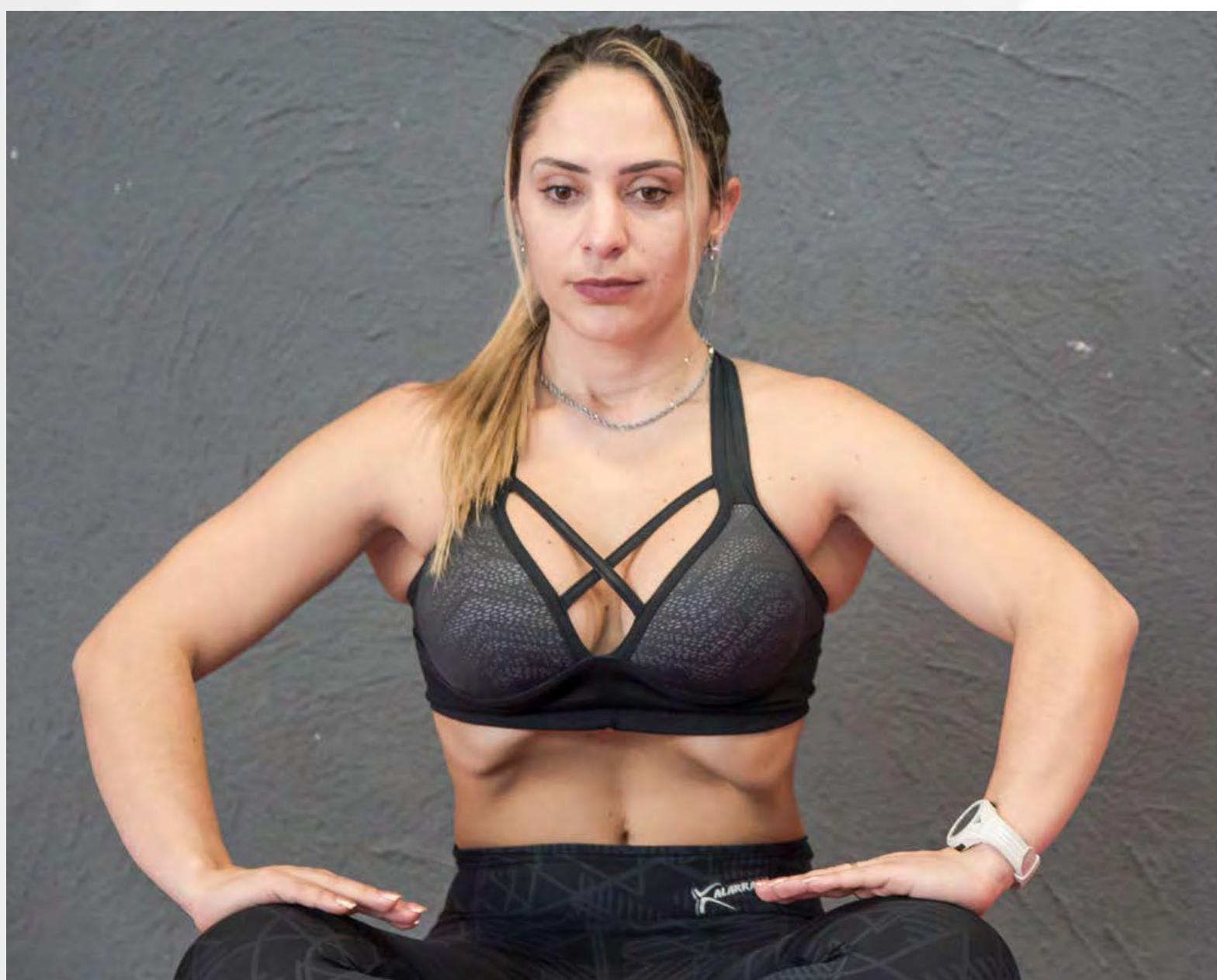


Os músculos da região abdominal são constituídos por quatro paredes, que funcionam em conjunto com a camada mais profunda da musculatura posterior do tronco, na manutenção da **estabilidade e mobilidade** da musculatura do tronco.

Isso significa que nós temos que trabalhar a musculatura mais profunda e a musculatura mais superficial.

De nada irá adiantar você fazer milhares de abdominais na academia, todos os dias, pois a sua barriga não irá mudar muita coisa.

Durante o conteúdo desse e-book, irei relatar a solução e o caminho para a tão sonhada e desejada barriga negativa.



Passo 02

Mantenha uma alimentação saudável

O segundo erro mais comum são as pessoas darem início a uma rotina diária de exercícios e esquecerem da parte da alimentação.

Você já deve ter ouvido a frase: “Um tanquinho se constrói na cozinha”. Pois bem, ela é muito verdadeira, visto que na frente da nossa musculatura abdominal existe uma camada de gordura, e **se essa gordura não for eliminada e baixar esse percentual nessa prega abdominal, a sua musculatura não irá aparecer**, ou seja, aquela tão sonhada definição não ficará evidente por mais que o seu abdômen esteja fortalecido e hipertrofiado.

O ideal é que você **procure um nutricionista**, que irá adequar a sua alimentação de forma balanceada e saudável, sem dietas da moda ou restrições prejudiciais à sua saúde. E sim, uma dieta constante, aliada a exercícios físicos, como musculação e aeróbicos.

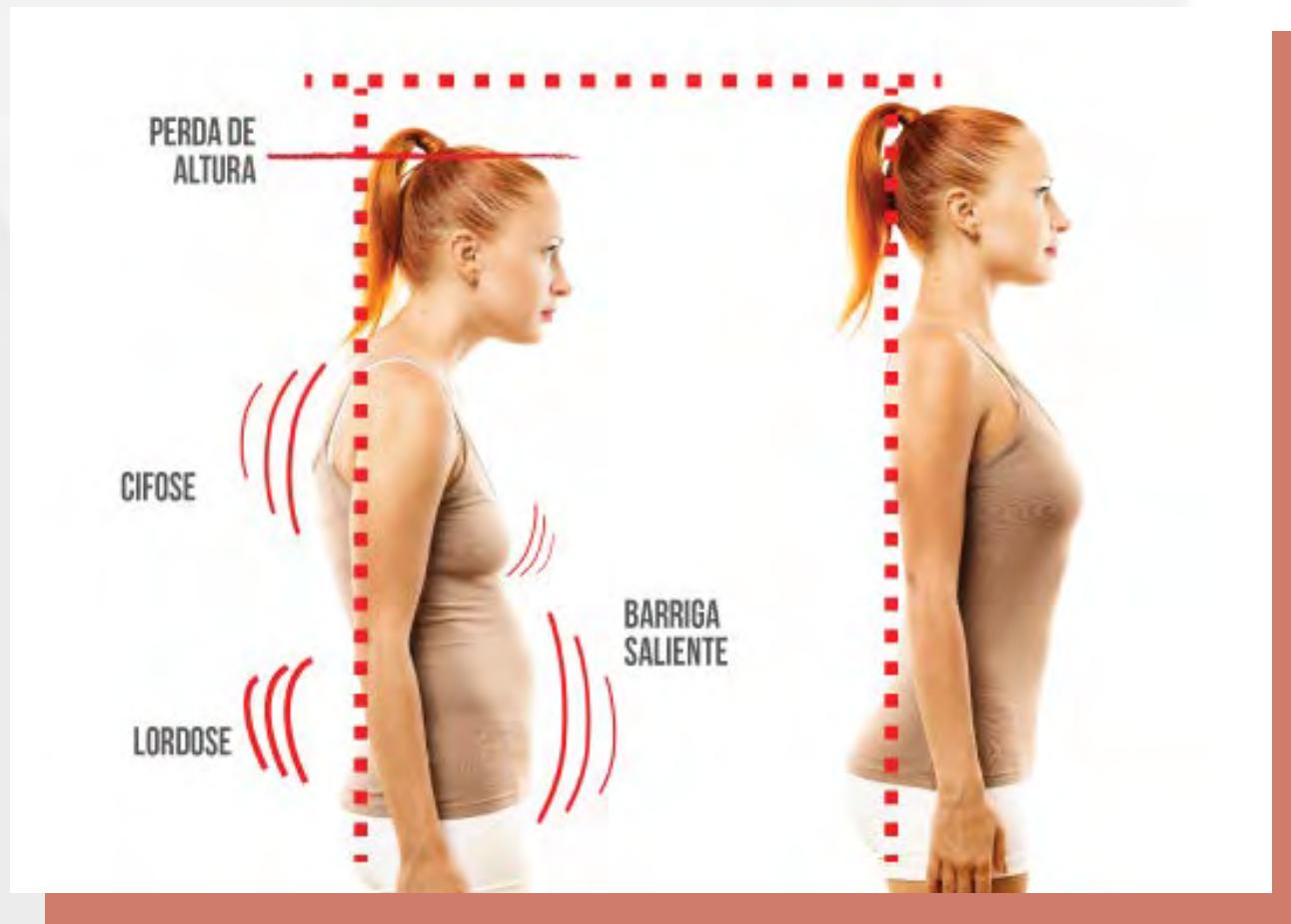


Passo 03

Cuidados com a Postura

O terceiro erro, que muitas pessoas negligenciam, é o cuidado com a postura, pois **a posturologia tem um papel fundamental na questão do aspecto abdominal.**

É muito comum vermos pessoas com os ombros fechados, coluna flexionada ou com graves desvios posturais, como: cifose, escoliose, lordose. Todas essas acarretam em uma má postura e, consequentemente, um aspecto de **abdômen mais protuso.**



A essa altura você deve estar se perguntando: “Será que tudo que eu fiz durante todo esse tempo está errado?” ou “Será que agora não tem mais jeito?”

Mas eu te afirmo que **existe SIM um caminho e uma solução**, que é chamado de método **Hipopressivo**.

Você conhece o método Hipopressivo?

Também conhecido como a Técnica da Barriga Negativa ou Ginástica Abdominal Hipopressiva, trata-se de um método que **tonifica e reduz medidas**, diminuindo as pressões sobre a cavidade abdominal pélvica. Como o próprio nome indica, são **exercícios que diminuem e ajudam na gestão das pressões torácica, abdominal e pélvica**.

Nesta técnica, **usamos como principal músculo da respiração o diafragma**, que trabalha intensamente ajudando na sucção do estômago, fazendo então um reposicionamento dos órgãos internos e um trabalho intenso e ativo dos músculos transverso e oblíquo que são, nada mais nada menos, o nosso grande e potente cinturão natural.

Particularmente essa é a parte que mais gosto, pois a partir dela teremos o aspecto de uma linha de **cintura mais fina**.

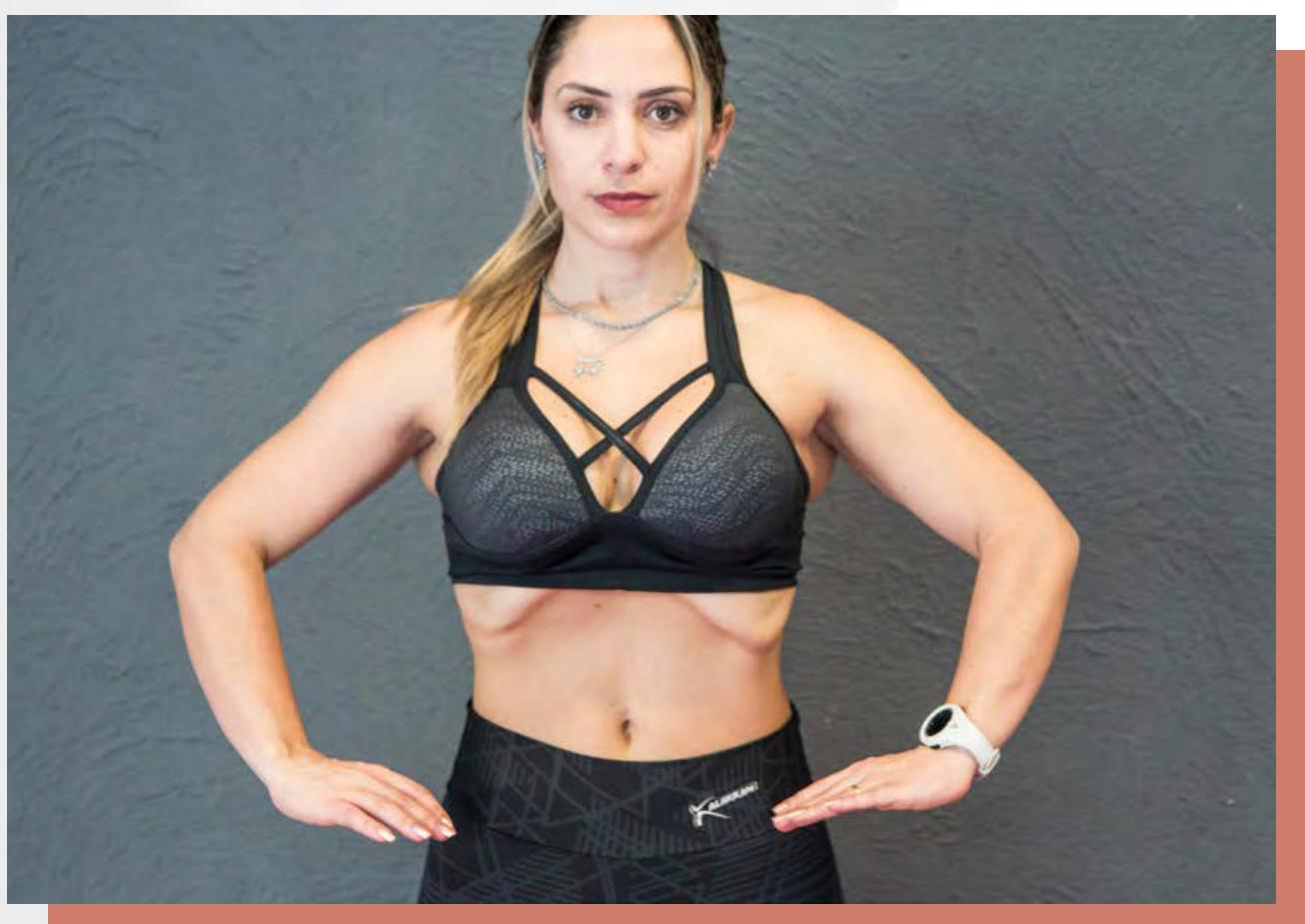


Barriga Negativa + Cintura Fina

Vale ressaltar que este MÉTODO BARRIGA NEGATIVA, se aplicado da maneira correta por bons profissionais e seguindo o programa de 12 sessões, favorecerá a **redução de 4 a 12 centímetros da circunferência abdominal**.

Este método vai muito além da tão sonhada barriga negativa. Os praticantes afirmam terem um enorme conforto na região lombar, relatando o **desaparecimento de dores**, pois essa é uma técnica que trabalha com a posturologia baseada no RPG.

De uma maneira geral, reposicionamos os órgãos internos, fortalecemos o nosso grande e potente cinturão natural, músculos transverso e oblíquo, melhoramos consideravelmente a postura e, como bônus, temos a **redução da nossa circunferência abdominal** e a barriga negativa que tanto sonhamos.



Benefícios do Hipopressivo

Como prova de que o hipopressivo vai muito além da barriga negativa, mostrarei a seguir alguns inúmeros benefícios do método:

- **Tonifica o Assoalho Pélvico.** A sucção do abdômen em apneia provoca uma contração involuntária de toda musculatura do assoalho pélvico, estimulando a musculatura mais interna da mulher.
- **Melhora a Postura.** A técnica trabalha em uma maior estabilidade do *CORE* (do inglês, centro - está localizado) nas regiões mais profundas do tronco e da pelve. Esses músculos formam um centro de força que mantém a estabilidade da coluna lombar e a flexibilidade.
- **Diminui Dores na Coluna.** A técnica ajuda a dissipar as tensões musculares.
- **Ativação do Metabolismo Basal.** Toda prática respiratória é realizada em isometria que envolve grandes grupos musculares.
- **Controle dos Problemas de Incontinência Urinária.** A sucção abdominal durante a prática, reposiciona os órgãos internos entre eles e a bexiga.

- **Ótimo para a Circulação.** Ajuda a melhorar a vascularização por descongestionamento pélvico e linfático, evitando pernas inchadas e pesadas.
- **Combate à Insônia.** O método trabalha e consegue reduzir a ansiedade.
- **Melhora o Funcionamento do Intestino.** O movimento do diafragma faz pressão no intestino, estimulando o processo de digestão.
- **Acelera a Recuperação Pós-Parto.** Os exercícios do método hipopressivo reduzem a diástase abdominal e aceleram o processo de recuperação da faixa abdominal da mulher.
- **Melhora o Desempenho Sexual.** A técnica ajuda a aumentar a força contrátil do períneo nas mulheres.
- **Aumento da Capacidade Cardiorrespiratória.** Excelente para intensificar o desempenho de atletas.



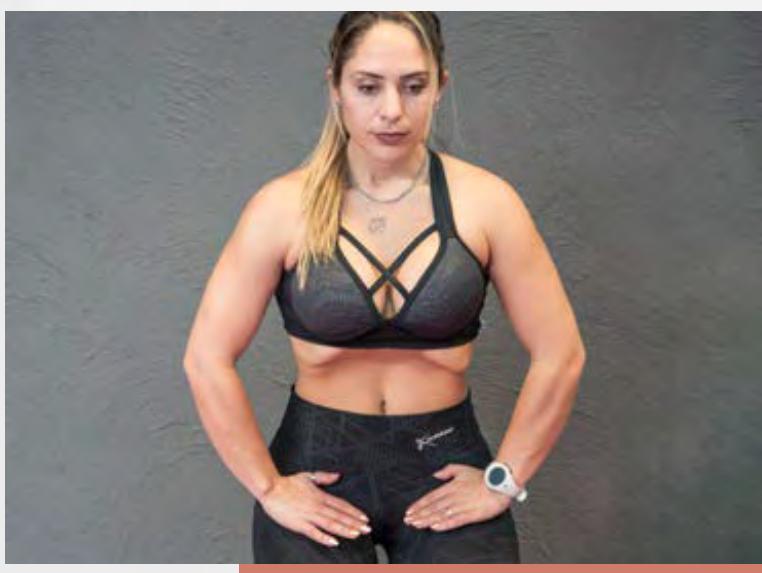
Esse método é pra mim?

O treino da #barriganegativa traz somente **2 contraindicações**: a prática por **gestantes e hipertensos**.

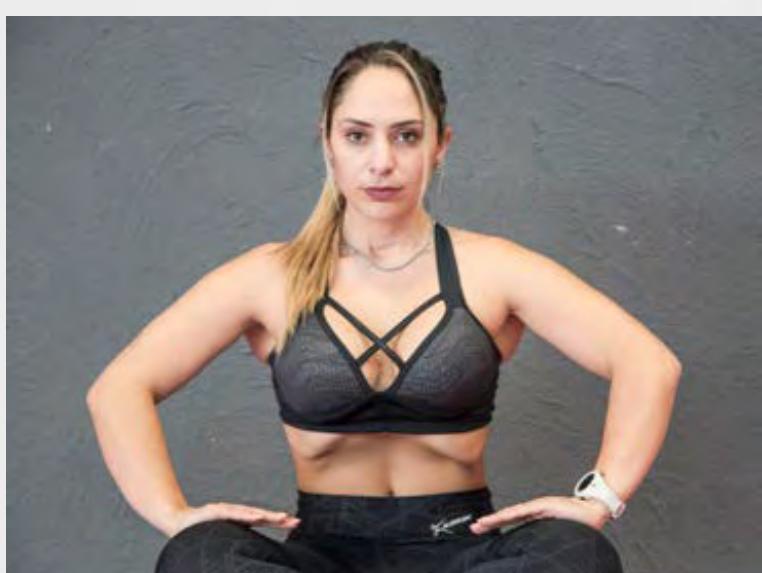
Para melhor ilustrar a técnica, deixo **3 diferentes posturas para iniciantes** do método, lembrando sempre que a **respiração é muito importante**, pois você deverá seguir os passos das ilustrações abaixo.



Postura
01

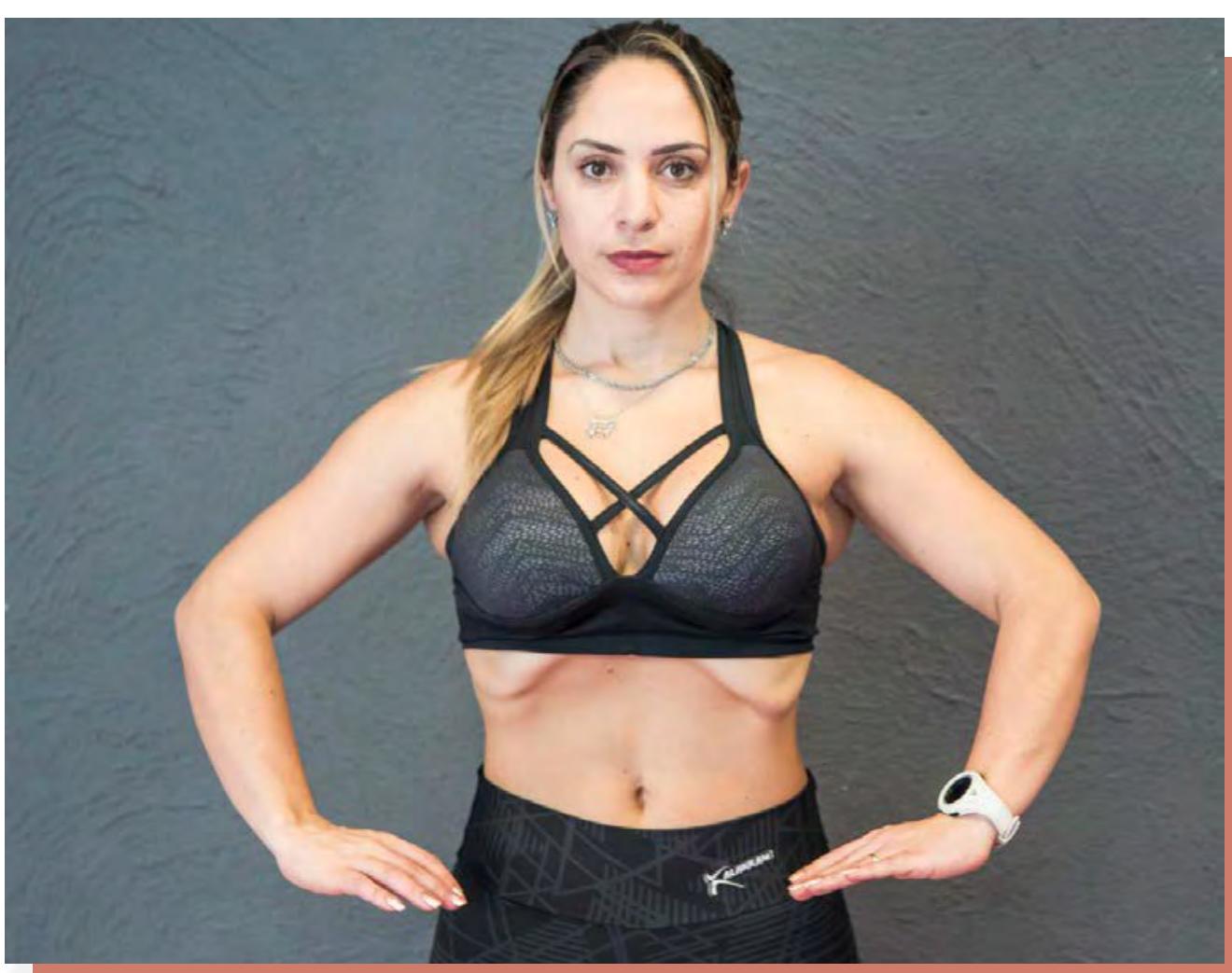


Postura
02



Postura
03

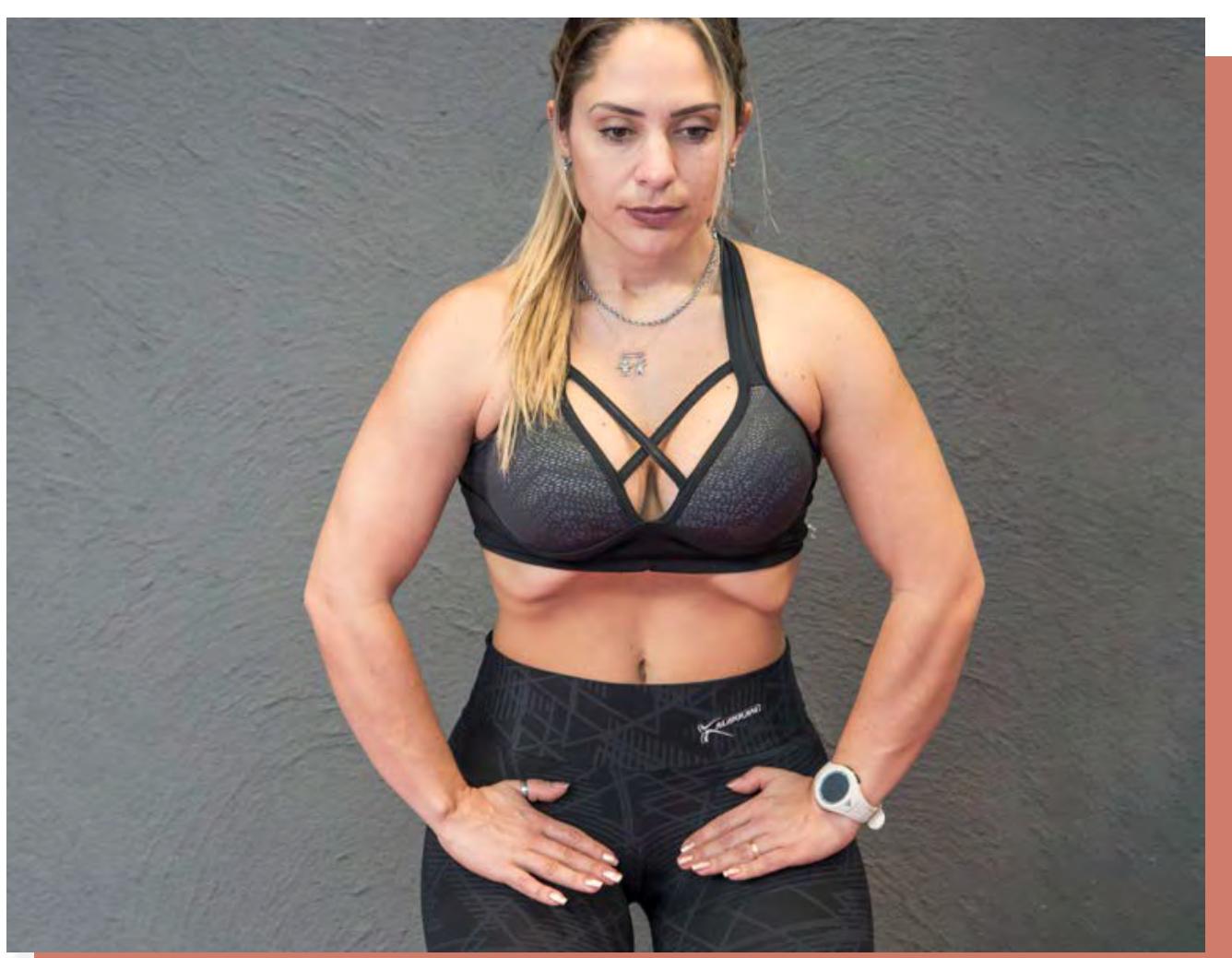
Postura 01



Na Prática: Em Pé

1. Mantenha as pernas paralelas, coluna alinhada, ombros encaixados, cotovelos semiflexionados e mãos viradas para dentro na altura dos quadris. Inspire, abrindo as costelas e solte todo o ar pela boca.
2. Prenda a respiração e abra novamente as costelas, fazendo a sucção do abdômen (é importante perceber um vácuo que puxa todo abdômen para dentro). Mantenha a apneia entre 3 a 5 segundos.
3. Inspire profundamente e solte o ar. Repita todo o processo 3 vezes.

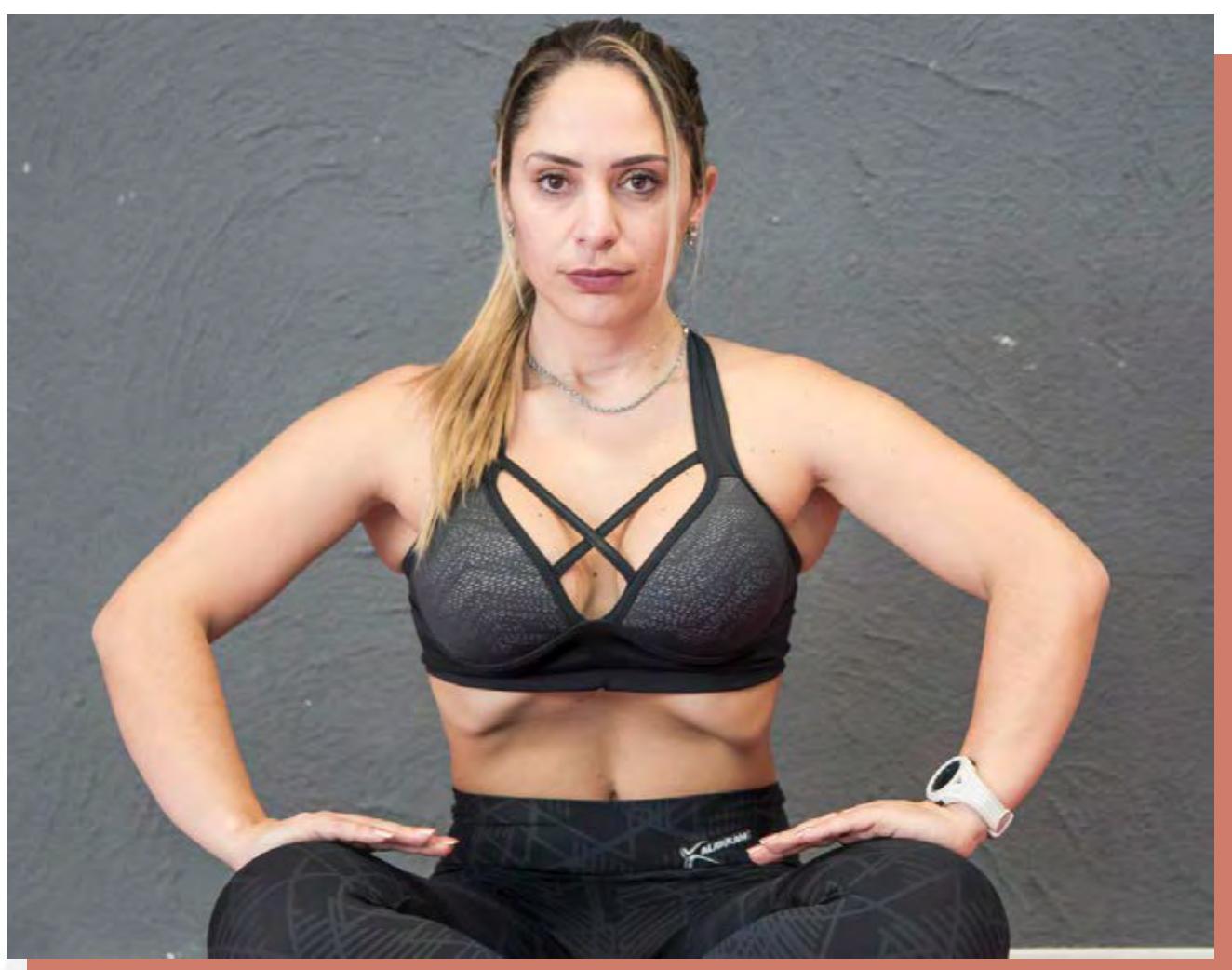
Postura 02



Na Prática: Em Pé

1. Mantenha os pés paralelos na largura dos quadris, joelhos semiflexionados, tronco inclinado a 45° e mãos apoiadas nas coxas. Inspire abrindo as costelas e solte todo ar pela boca.
2. Prenda a respiração e abra novamente as costelas fazendo a sucção do abdômen. Mantenha a apneia entre 3 a 5 segundos.
3. Inspire profundamente e solte o ar. Repita todo o processo 3 vezes.

Postura 03



Na Prática: Sentada

1. Prenda a respiração e abra novamente as costelas fazendo a sucção do abdômen. Mantenha a apneia entre 3 a 5 segundos.
2. Prenda a respiração e abra novamente as costelas fazendo a sucção do abdômen (é importante perceber um vácuo, que puxa todo o abdômen para dentro). Mantenha a apneia entre 3 a 5 segundos.
3. Inspire profundamente e solte o ar. Repita todo o processo 3 vezes.

Gostou?

Você acaba de receber o passo a passo para dar o pontapé inicial visando obter todos os benefícios que o método pode proporcionar.

Então minha dica pra você é a seguinte:

Não fique apenas na leitura desse material, comece a colocar em prática que em poucas semanas você já consegue ver e sentir a diferença.

No meu Instagram [@vevefit](https://www.instagram.com/vevefit), também compartilho muito mais sobre a técnica.

Se tiver alguma dúvida, conte comigo.

Verônica Motta