

# Os 3 Passos

para Conquistar a tão Sonhada

# BARRIGA NEGATIVA



Desenvolvido por:

**vevefit**

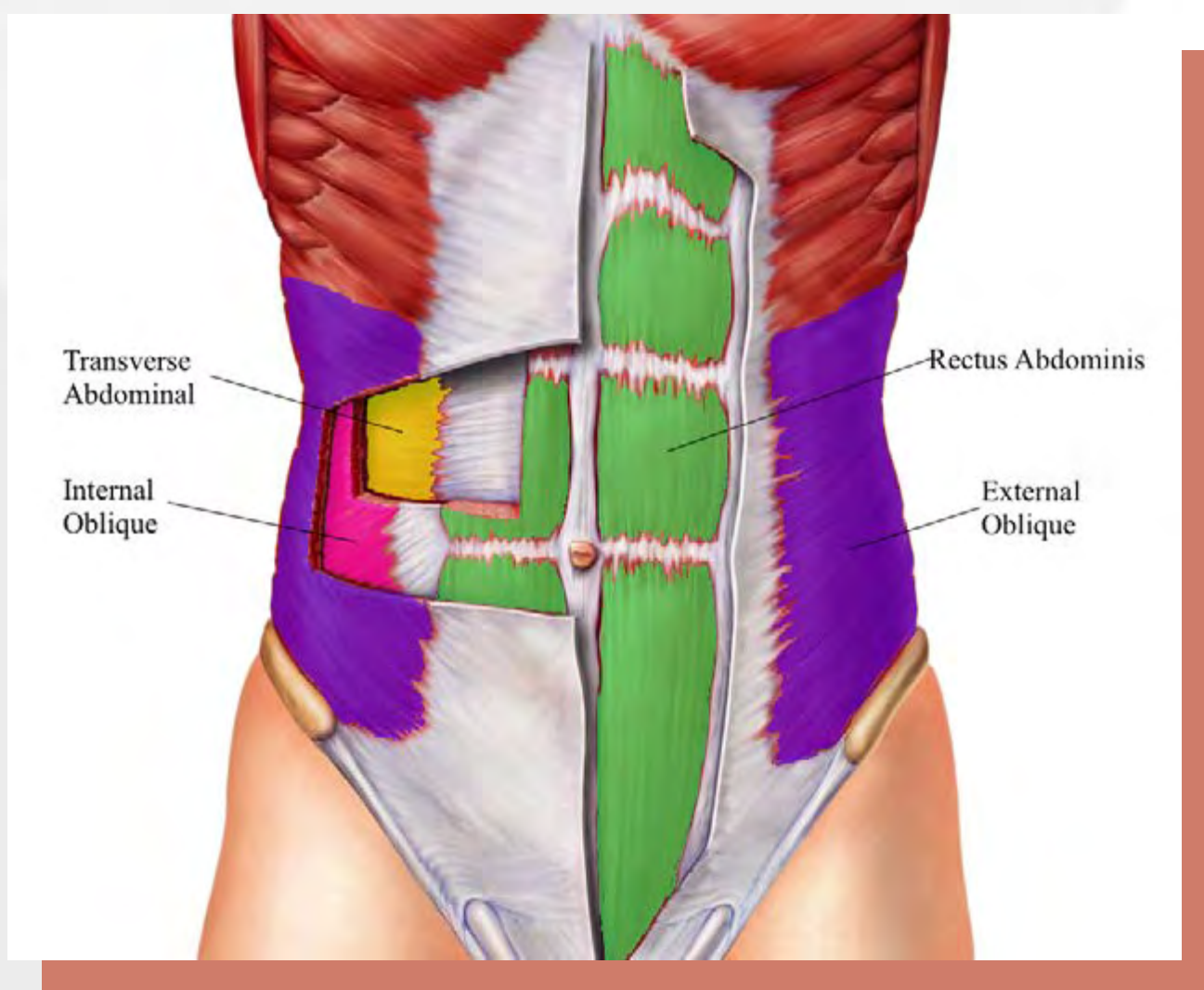


# Passo 01

## 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.



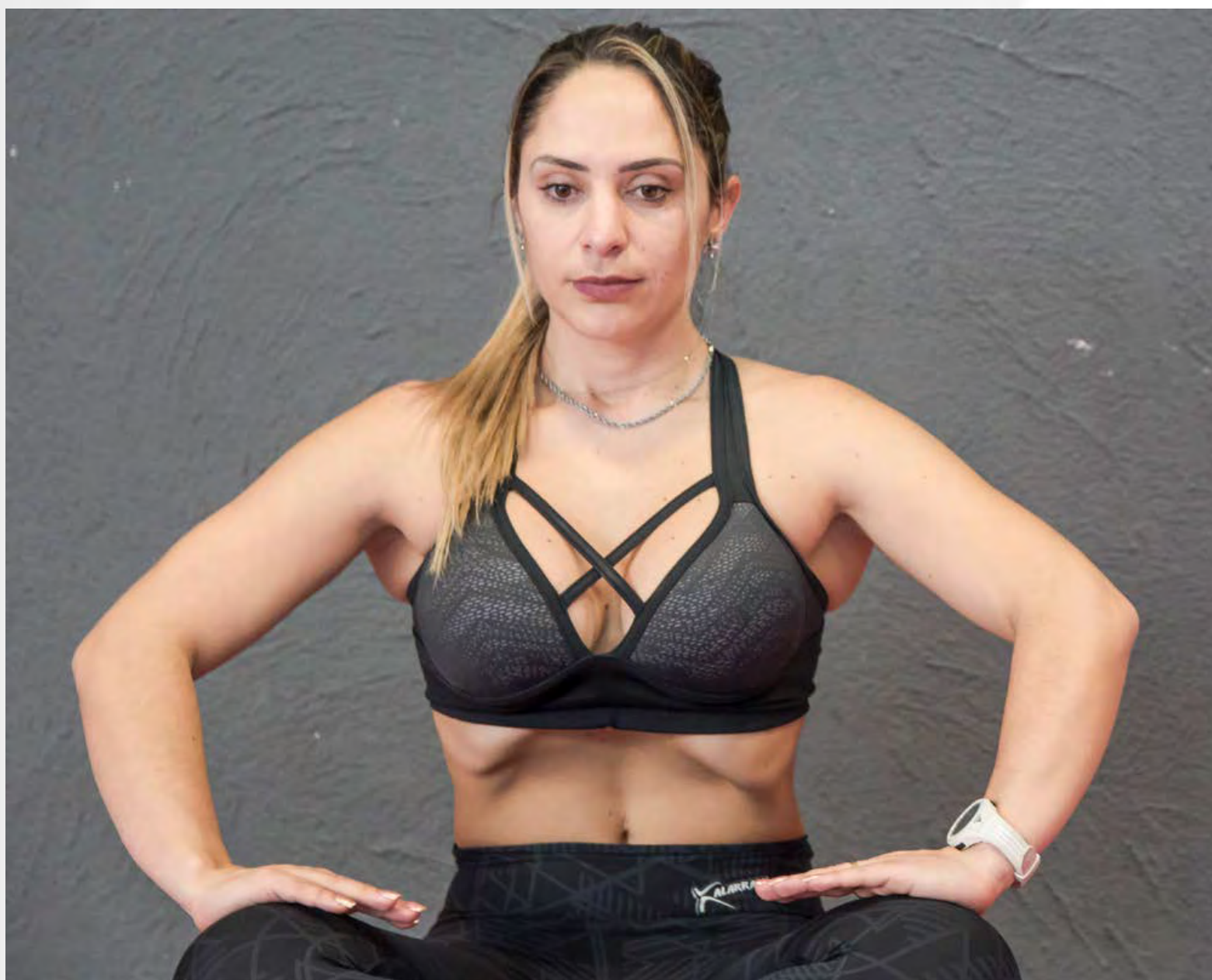
Os **músculos da região abdominal** são constituídos por quatro paredes, que funcionam em conjunto com a camada mais profunda da musculatura posterior do tronco, na manutenção da **estabilidade e mobilidade** da musculatura do tronco.



*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.



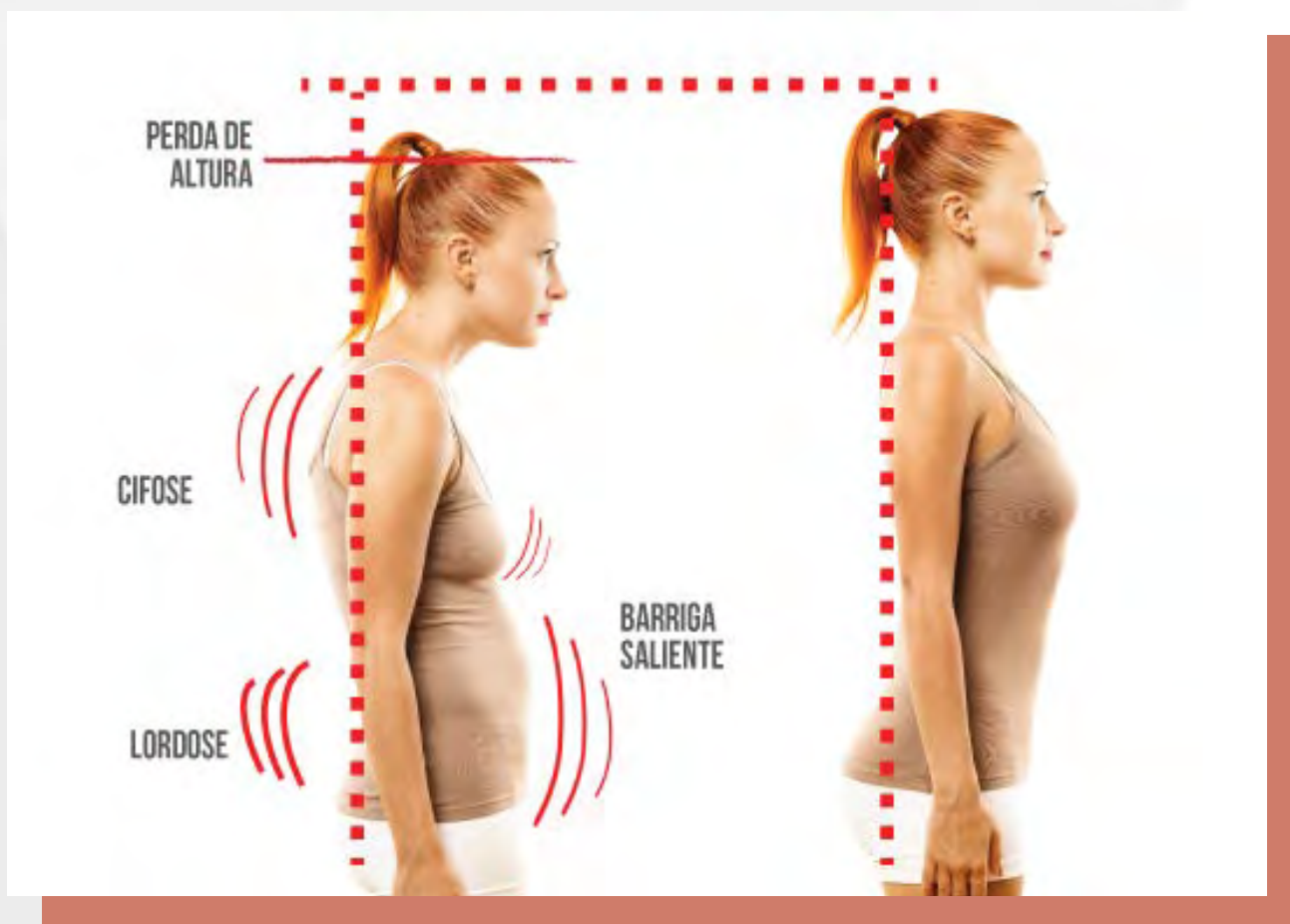


## Passo 03

### 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, conseqüentemente, 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**.

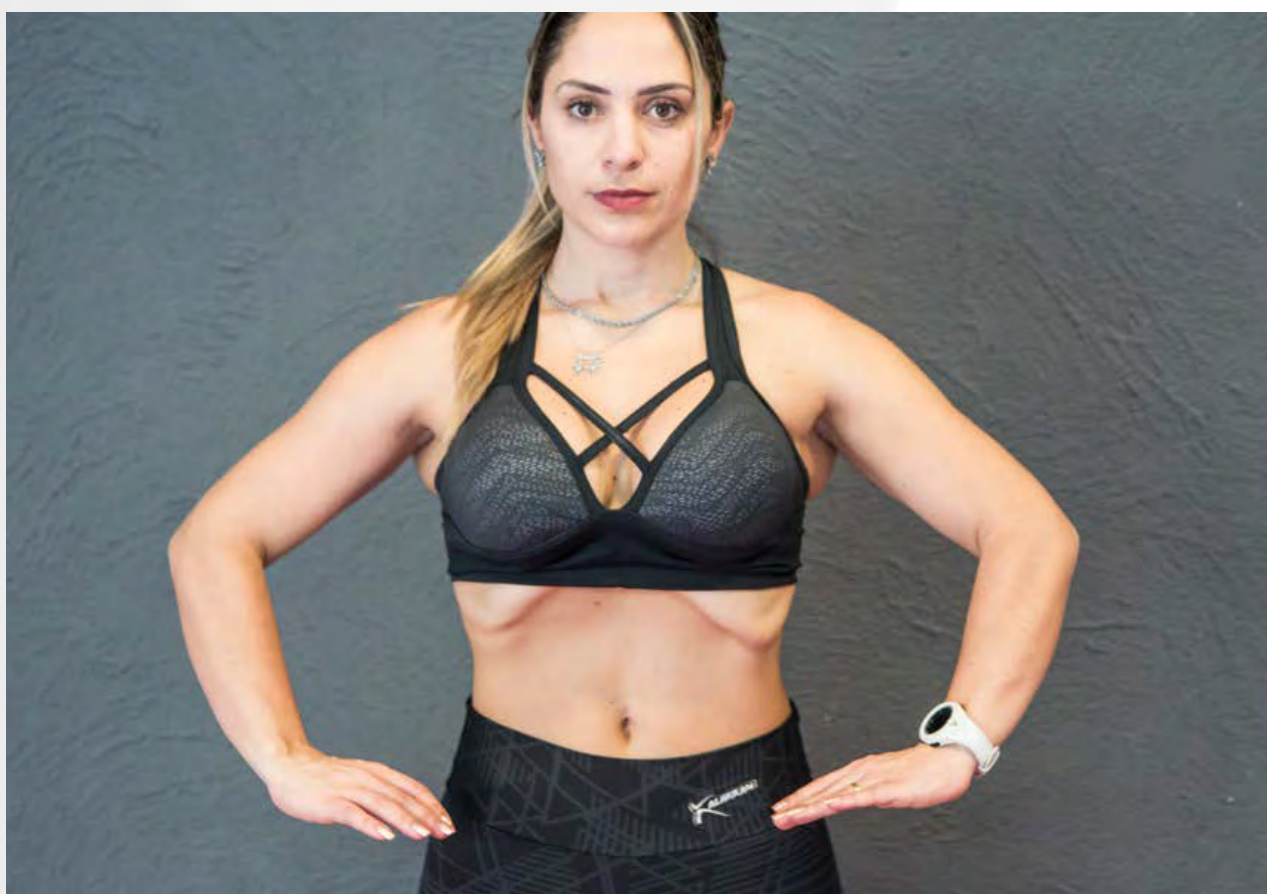


## ***Barriga Negativa + Cintura Fina***

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 transversos e oblíquos, 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.

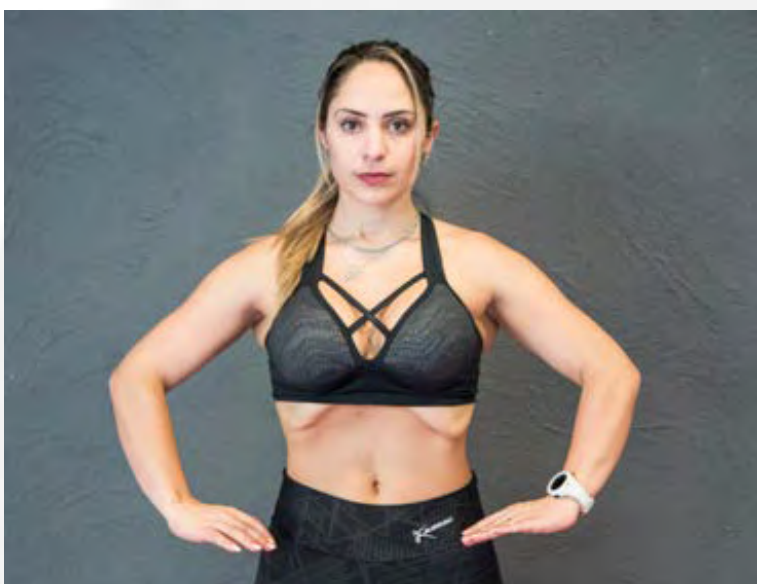




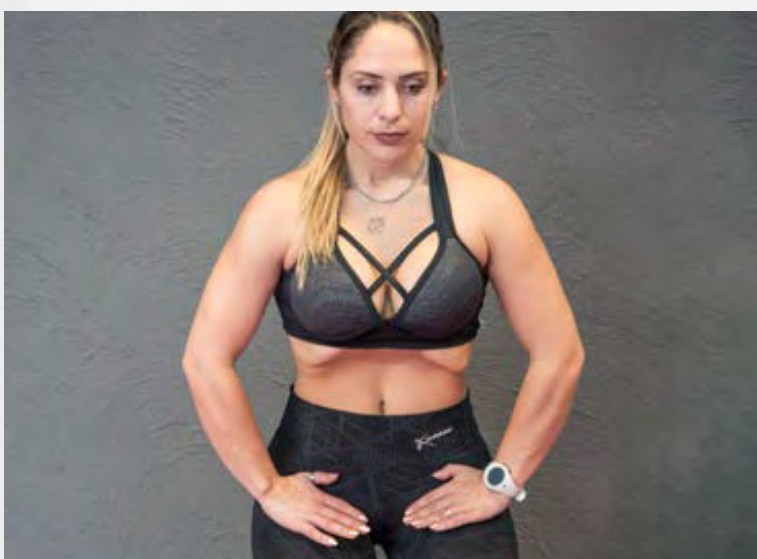
## *Esse método é pra mim?*

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

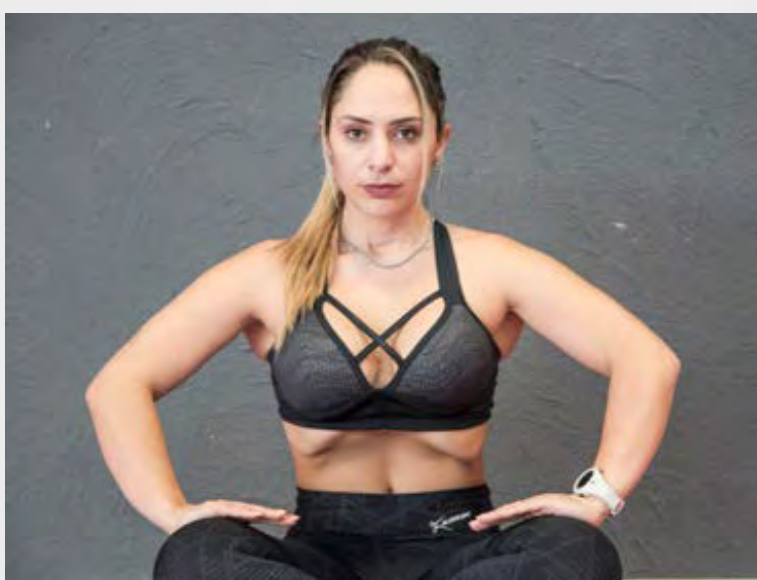
Para melhor ilustrar a técnica, deixo **3 diferentes posturas** para iniciantes do método, lembrando sempre que **a respiração é muito importante**, pois você deverá seguir os passos das ilustrações abaixo.



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, também compartilho muito mais sobre a técnica.

Se tiver alguma dúvida, conte comigo.

**Verônica Motta**