

Tudo Sobre **Diástase**

Método da Barriga Negativa

ÍNDICE

Capítulo 1: Introdução à Diástase

- Boas-vindas 05
- Definição de diástase 05
- Explicação da musculatura abdominal 06
- Diferença entre diástase fisiológica e patológica 07

Capítulo 2: Tipos de Diástase

- Diástase umbilical 09
- Diástase infraumbilical 10
- Diástase supraumbilical 10
- Diástase total 11

Capítulo 3: Quem Pode Ter Diástase?

- Diástase em mulheres (grávidas e pós-parto) 13
- Diástase em homens 14
- Diástase em crianças 14
- Fatores de risco (excesso de peso, treino de força, gordura visceral) 15

Capítulo 4: Diagnóstico da Diástase

- Como saber se você tem diástase 17
- Avaliação através de ultrassom 18
- Autoavaliação em casa 19

ÍNDICE

Capítulo 5: Reabilitação da Diástase

- Cirurgia para diástase 21
- Exercícios específicos (hipopressivo e RAP) 22
- Importância da reabilitação muscular 24

Capítulo 6: Exercícios Proibidos e Competência Abdominal

- Exercícios a evitar no pós-parto imediato 27
- Importância da competência abdominal 28
- Como testar a competência abdominal e perineal 29

Capítulo 7: Introdução ao Método Barriga Negativa

- O que é o Método Barriga Negativa? 33
- Por que isso é diferente de tudo que você já viu 34
- A inadequação dos métodos tradicionais 34
- A verdadeira solução: Trabalhando a musculatura profunda 35
- A ciência por trás do método 35

Capítulo 8: Casos de Sucesso

- Depoimentos e fotos de antes e depois de alunas que reabilitaram a diástase 37

Capítulo 9: Conheça a Plataforma VeveFit

- Conheça mais sobre a Plataforma VeveFit 39



Capítulo 1

Introdução à

Diástase

Bem-vindas!

Olá, bem-vindas! Meu nome é Verônica Motta, mais conhecida como VeveFit. Neste ebook, você vai conhecer tudo sobre a vilã invisível das mulheres, **a diástase**. Além disso, vai entender como reabilitar a diástase e transformar o formato da sua barriga para eliminar a pochete, estômago alto ou aquela barriga proeminente que parece de grávida, sem precisar emagrecer, fazer dietas, abdominais ou cárdio. E o melhor: não importa qual é o seu biotipo, se você tem metabolismo lento, se está acima do peso, se já teve filhos ou se já passou dos 60 anos.

Diástase

A diástase é uma condição que afeta muitas pessoas, principalmente mulheres e especialmente após a gravidez. No entanto, apesar de ser bastante comum, ainda é um tema envolto em dúvidas e mitos. Neste capítulo, vamos explorar o que é a diástase, como ela se forma e a diferença entre a diástase fisiológica e patológica.

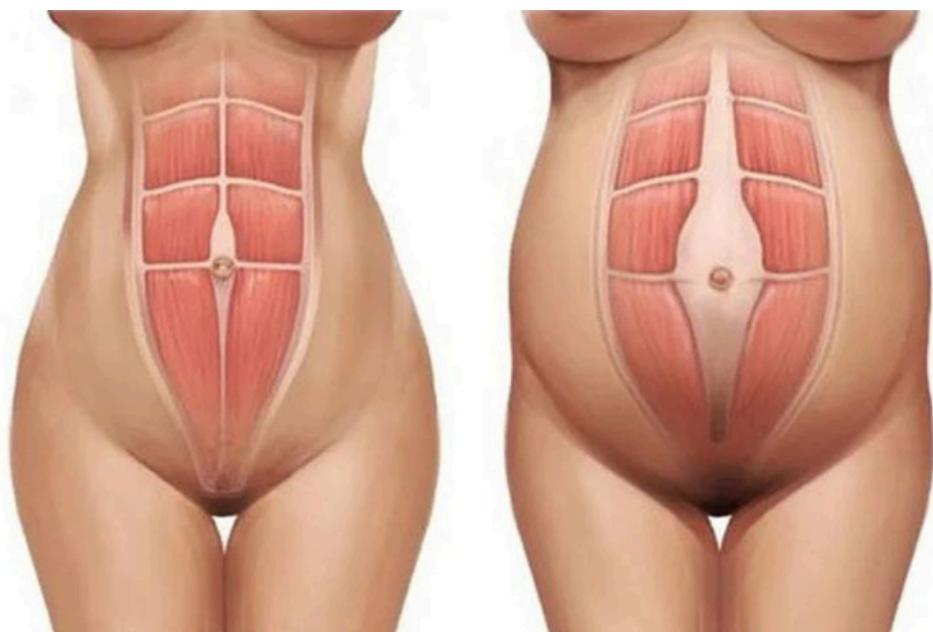
O que é a Diástase?

A diástase é, basicamente, a separação dos músculos reto abdominais, que são os músculos que formam a "barriga tanquinho". Pessoas com baixa porcentagem de gordura corporal, como atletas, podem perceber mais facilmente essa separação dos músculos. Esses músculos são unidos por uma linha de tecido conjuntivo chamada linha alba. Durante a gravidez, o crescimento do útero faz com que essa linha alba se estique, criando um espaço entre os músculos. Este espaço é o que chamamos de diástase.



Diferença entre Diástase Fisiológica e Patológica

Nem toda separação dos músculos abdominais é considerada problemática. Quando o espaço entre os músculos é de até 2 cm, chamamos isso de diástase fisiológica, que é uma condição normal. No entanto, quando essa separação é maior que 2 cm, é classificada como diástase patológica, que precisa de intervenção.



Importância do Reconhecimento e Tratamento

Reconhecer a diástase e entender sua gravidade é crucial. Sem o tratamento adequado, a diástase pode levar a problemas a longo prazo que afetam a qualidade de vida e a funcionalidade do corpo. Neste ebook, vamos abordar os diferentes tipos de diástase, quem pode ser afetado por ela, como diagnosticá-la e, principalmente, como tratá-la de forma eficaz.



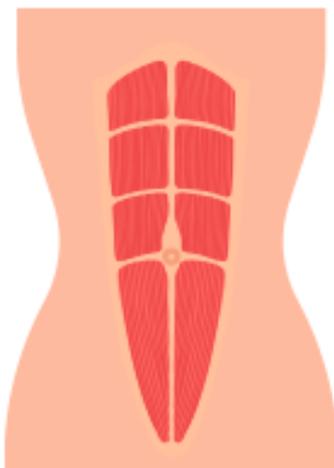
Capítulo 2

**Tipos de
Diástase**

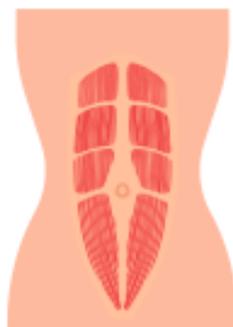
A diástase pode se manifestar de diferentes formas, dependendo de onde ocorre a separação dos músculos abdominais. Neste capítulo, vamos explorar os quatro tipos principais de diástase: umbilical, infraumbilical, supraumbilical e total.

Diástase Umbilical

A diástase umbilical ocorre na região do umbigo e ao seu redor. Esse tipo de diástase é bastante comum durante e após a gravidez, pois o crescimento do útero exerce pressão diretamente nessa área. A característica mais marcante da diástase umbilical é o formato arredondado que a barriga adquire, muitas vezes sendo confundida com uma nova gravidez. Esse tipo de diástase pode ser acompanhado de hérnia umbilical, onde o umbigo fica protuberante.



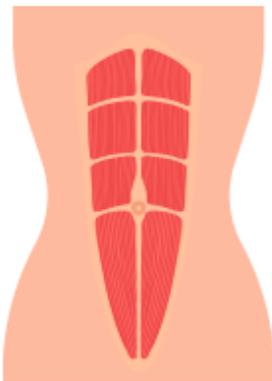
Sem diástase



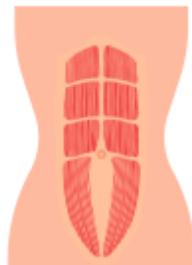
Diástase
Umbilical

Diástase Infraumbilical

A diástase infraumbilical está localizada abaixo do umbigo. É frequentemente conhecida como a "barriga pochete", onde a parte inferior do abdômen apresenta um volume proeminente.



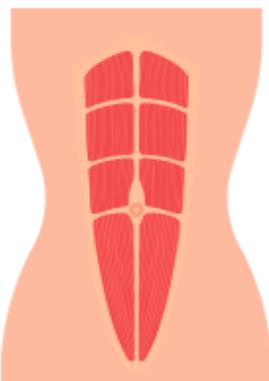
Sem diástase



Diástase
Infraumbilical

Diástase Supraumbilical

A diástase supraumbilical ocorre acima do umbigo, muitas vezes resultando no que é popularmente conhecido como "estômago alto" ou "estômago dilatado". Esse tipo de diástase é caracterizado por uma protuberância na parte superior do abdômen.



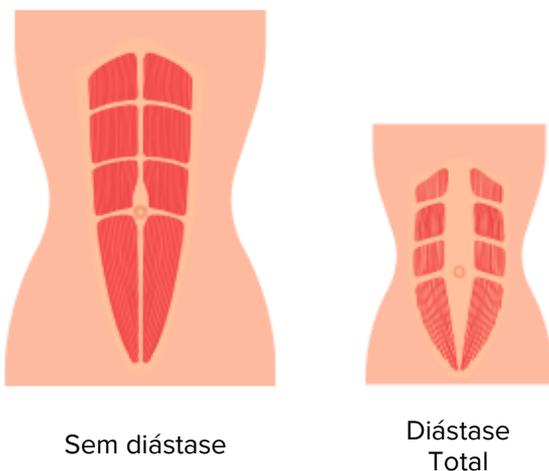
Sem diástase



Diástase
Supraumbilical

Diástase Total

A diástase total envolve a separação ao longo de toda a extensão do reto abdominal, desde o esterno até o púbis. Este tipo é mais comum em casos de gravidez múltipla (gêmeos, trigêmeos, etc.), onde a pressão sobre a parede abdominal é significativamente maior. A diástase total pode resultar em uma linha alba muito enfraquecida e um abdômen que parece flácido e estendido.



Identificando os Tipos de Diástase

Reconhecer o tipo de diástase que você tem é o primeiro passo para um tratamento eficaz. Cada tipo de diástase apresenta características específicas e pode exigir abordagens diferentes para reabilitação. No próximo capítulo, discutiremos quem pode ter diástase e os fatores de risco associados.



Capítulo 3

Quem Pode Ter Diástase?

A diástase é uma condição que pode afetar diversos grupos de pessoas, não se restringindo apenas às mães. Neste capítulo, vamos explorar quem pode desenvolver diástase, incluindo mulheres, homens e crianças, além dos fatores de risco associados.

Mulheres

As mulheres são o grupo mais comum a desenvolver diástase, especialmente após uma gravidez. Durante a gestação, o crescimento do útero faz com que os músculos abdominais se separem para acomodar o bebê. Todas as mulheres grávidas terão algum grau de diástase, mas a extensão dessa separação pode variar. Fatores como o número de gestações, ganho de peso excessivo durante a gravidez e o tamanho do bebê podem influenciar a gravidade da diástase. Além disso, mulheres que tiveram gestações múltiplas (gêmeos, trigêmeos, etc.) estão em maior risco de desenvolver uma diástase mais severa.

Homens

Os homens também podem desenvolver diástase. Nos homens, a condição geralmente está associada a ganho de peso significativo, especialmente na forma de gordura visceral, que é a gordura acumulada em torno dos órgãos internos. A pressão exercida pela gordura visceral pode forçar a separação dos músculos abdominais. Além disso, homens que realizam exercícios de alta intensidade, como levantamento excessivo de peso, podem aumentar a pressão intra-abdominal, levando ao desenvolvimento de diástase.

Crianças

Crianças também podem ter diástase, embora seja mais raro. Em bebês, a diástase pode ser observada como um "cone" que se forma no meio do abdômen quando eles choram ou fazem esforço. Isso ocorre porque a parede abdominal ainda está em desenvolvimento. Na maioria dos casos, a diástase em crianças se resolve sozinha até os sete anos de idade. No entanto, se a separação persistir, pode ser necessária a intervenção para correção.

Fatores de Risco

Além dos já mencionados, vários fatores de risco podem contribuir para o desenvolvimento de diástase:

Ganho de Peso Excessivo: Tanto em homens quanto em mulheres, o ganho de peso excessivo, especialmente na forma de gordura visceral, pode aumentar a pressão intra-abdominal e contribuir para a diástase.

Treinamento de Alta Intensidade: Exercícios que aumentam a pressão intra-abdominal, como levantamento excessivo de peso, abdominais tradicionais e exercícios de impacto, podem levar ao desenvolvimento de diástase.

Histórico de Cirurgias Abdominais: Cirurgias que envolvem a parede abdominal podem enfraquecer os músculos e contribuir para a separação.

Avanço da idade: Com o avanço da idade, a perda de elasticidade da pele e dos músculos pode aumentar o risco de diástase.



Capítulo 4

Diagnóstico da Diástase

Saber se você tem diástase é um passo fundamental para iniciar o tratamento adequado. Existem métodos médicos e formas de autoavaliação que podem ajudar a identificar essa condição. Neste capítulo, vamos discutir como diagnosticar a diástase, incluindo a avaliação através de exames de imagem e testes simples que você pode realizar em casa.

Avaliação Médica

A primeira forma de diagnosticar a diástase é através de uma avaliação médica.

- 1. Ultrassom de Parede Abdominal:** Este exame de imagem é um dos métodos mais confiáveis para diagnosticar a diástase. O ultrassom permite visualizar a separação dos músculos reto abdominais e medir a distância entre eles. Além disso, o exame pode identificar outras condições associadas, como hérnias.
- 2. Exame Físico:** Durante uma consulta, o médico, fisioterapeuta ou educador físico, pode realizar um exame físico para detectar a diástase. O médico irá palpar a linha média do abdômen, acima e abaixo do umbigo, para sentir a separação dos músculos.

Autoavaliação em Casa

Além da avaliação médica, existem testes simples que você pode realizar em casa para verificar se tem diástase, que podem ser um primeiro passo importante para identificar a condição.

1. Teste de Diástase:

- Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.
- Coloque uma mão atrás da cabeça e a outra mão sobre o abdômen, com os dedos posicionados logo acima do umbigo.
- Levante lentamente a cabeça e os ombros do chão, como se estivesse fazendo um abdominal curto.
- Use os dedos para palpar a linha média do abdômen. Sinta a largura da separação entre os músculos.
- Repita o teste acima e abaixo do umbigo para verificar a extensão da separação.



1. Avaliação de Competência Abdominal:

- Sente-se em uma cadeira ou no chão com as pernas cruzadas.
- Mantenha a coluna reta e relaxe os ombros.
- Coloque uma mão sobre o abdômen e faça duas tosses fortes.
- Observe se o abdômen se move para fora ou se mantém firme. Se o abdômen se projetar para fora, isso pode indicar uma falta de competência abdominal, comum em casos de diástase.

Interpretação dos Resultados

Se você notar uma separação significativa durante os testes em casa, pode significar que você tem diástase, e precisa começar a tratá-la o quanto antes.

No próximo capítulo, abordaremos as opções de tratamento para a diástase, incluindo intervenções cirúrgicas e exercícios específicos que podem ajudar a reabilitar os músculos abdominais.



Capítulo 5

Reabilitação da Diástase

A reabilitação da diástase é um processo essencial para restaurar a funcionalidade e a estética do abdômen. Existem duas abordagens principais para reabilitar a diástase: cirurgia e exercícios específicos. Neste capítulo, vamos explorar essas duas formas de tratamento, destacando suas características, benefícios e limitações.

Cirurgia para Diástase

Primeiro a cirurgia, o procedimento cirúrgico mais comum para reabilitar a diástase é a abdominoplastia, que inclui a sutura dos músculos reto abdominais.

Durante a abdominoplastia, o cirurgião faz uma incisão na parte inferior do abdômen e levanta a pele para expor os músculos. Os músculos reto abdominais são então suturados juntos, do osso ilíaco de um lado ao osso ilíaco do outro, para restaurar a tensão na linha alba. A pele é reposicionada e o excesso é removido. O umbigo pode ser reposicionado durante o procedimento. Este tipo de cirurgia não apenas corrige a diástase, mas também remove o excesso de pele.

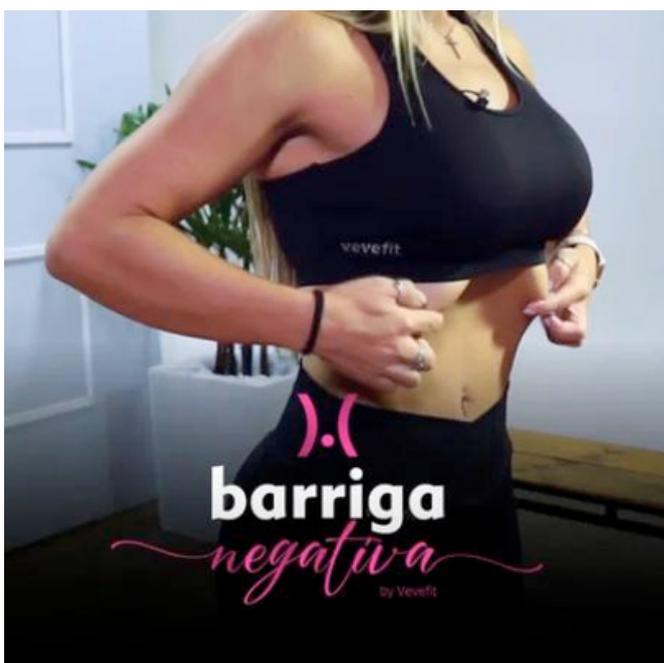
Além de muito caras e invasivas, as cirurgias de reabilitação da diástase não resolvem por completo o problema, porque não fortalecem a musculatura que está enfraquecida.

Exercícios Específicos

Ao contrário do que foi verdade absoluta por anos, a reabilitação da diástase pode ser alcançada com sucesso através de exercícios específicos que fortalecem os músculos abdominais profundos e melhoram a tensão na linha alba.

Vamos falar um pouco sobre esses exercícios.

- 1. Hipopressivo:** O método hipopressivo, também conhecido como a técnica da barriga negativa, combina respiração e posturas específicas para ativar os músculos abdominais profundos, especialmente o transversos do abdômen e o diafragma. Este método ajuda a reduzir a pressão intra-abdominal, promovendo a aproximação dos músculos reto abdominais e melhorando a postura.

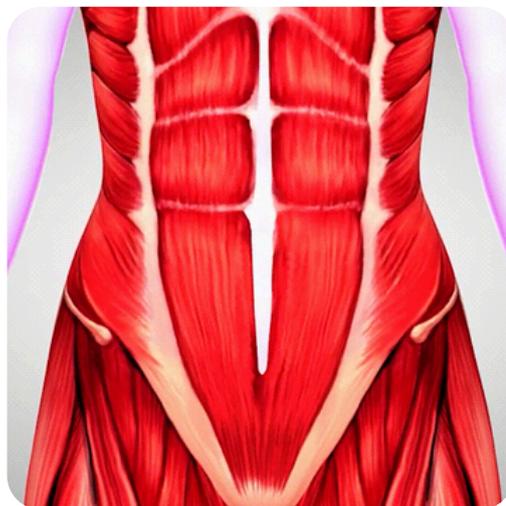
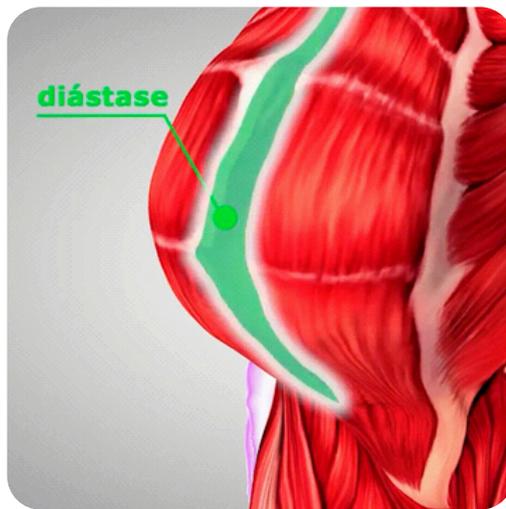


2. RAP (Respiração com Ativação Profunda): O RAP foca na ativação dos músculos abdominais profundos através da respiração controlada. Ao exalar, você ativa o transverso do abdômen e o assoalho pélvico, criando sustentação para os órgãos internos e a coluna vertebral. Este método melhora a competência abdominal, permitindo que você controle melhor a pressão dentro da cavidade abdominal durante as atividades diárias e exercícios.



Importância da Reabilitação Muscular

Embora a cirurgia possa corrigir a separação dos músculos, ela não devolve a funcionalidade muscular. Portanto, é crucial incorporar exercícios específicos no seu regime de reabilitação, mesmo após uma possível cirurgia. A prática regular de exercícios como o hipopressivo e o RAP não só ajuda a reabilitar a diástase, mas também melhora a força e a resistência dos músculos abdominais, prevenindo futuras separações.



Plano de Reabilitação

Um plano de reabilitação eficaz deve ser personalizado, levando em consideração a gravidade da diástase e as necessidades individuais. Aqui está um exemplo de um plano básico:

1. Primeiro Mês:

- Introdução ao hipopressivo e RAP
- Exercícios suaves de respiração e postura
- Evitar exercícios de alto impacto e abdominais tradicionais

2. Segundo Mês:

- Aumentar a intensidade dos exercícios hipopressivos
- Introduzir exercícios de fortalecimento do core, como pontes e elevações de pernas

3. Terceiro Mês:

- Combinar exercícios hipopressivos com treino de resistência
- Incluir exercícios funcionais que envolvem o core

No próximo capítulo, discutiremos os exercícios que devem ser evitados e a importância de desenvolver a competência abdominal para prevenir o agravamento da diástase.



Capítulo 6

Exercícios

Proibidos

e Competência

Abdominal

Quando se trata de diástase, é essencial saber quais exercícios evitar e como desenvolver a competência abdominal para prevenir o agravamento da condição.

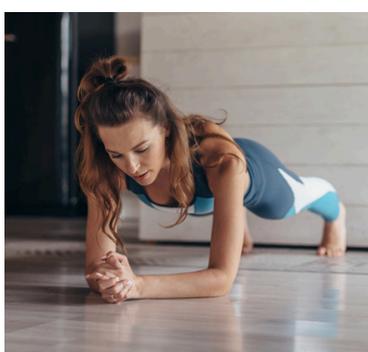
Exercícios a Evitar no Pós-parto Imediato

No período pós-parto imediato, o corpo ainda está se recuperando das mudanças significativas ocorridas durante a gravidez e o parto. Durante esse tempo, alguns exercícios podem ser prejudiciais e devem ser evitados para não piorar a diástase.





Abdominais Convencionais: Exercícios como abdominais tradicionais e crunches podem aumentar a pressão intra-abdominal e forçar ainda mais a separação dos músculos reto abdominais. Esses exercícios devem ser evitados até que a competência abdominal seja restaurada.



Prancha: A prancha é um excelente exercício para o core, mas pode ser prejudicial no pós-parto imediato se a diástase ainda estiver presente. A pressão sobre a linha alba pode agravar a separação muscular.



Exercícios de Alto Impacto: Atividades como pular corda, correr, e aulas de jump aumentam a pressão dentro do abdômen e do assoalho pélvico, o que pode piorar a diástase. Estes exercícios devem ser evitados até que a musculatura esteja suficientemente fortalecida.



Levantamento excessivo de Peso: Levantar pesos excessivos pode aumentar significativamente a pressão intra-abdominal. É importante evitar esse tipo de exercício até que a competência abdominal seja restaurada.

Importância da Competência Abdominal

A competência abdominal refere-se à capacidade dos músculos abdominais de conter a pressão intra-abdominal durante atividades físicas e esforços diários. Desenvolver essa competência é crucial para prevenir o agravamento da diástase e promover a recuperação.

Como Testar a Competência Abdominal

Aqui estão alguns testes simples que você pode realizar para avaliar sua competência abdominal:

1. Teste de Abdominal Convencional:

- Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.
- Coloque uma mão atrás da cabeça e a outra mão sobre o abdômen.
- Levante a cabeça e os ombros levemente do chão.
- Observe se o abdômen se projeta para fora ou se mantém firme. Se ele se projetar para fora, isso indica falta de competência abdominal.

2. Teste da Tosse:

- Sente-se em uma cadeira ou no chão com a coluna reta.
- Coloque uma mão sobre o abdômen e faça duas tosses fortes.
- Observe se o abdômen se move para fora ou se mantém firme. Se ele se projetar para fora, isso indica falta de competência abdominal.

É importante salientar que qualquer esforço físico que leve o abdômen para fora, como por exemplo agachamento, leg press, ou até mesmo uma tarefa do dia a dia como carregar seu bebê, pode significar incompetência abdominal.

Desenvolvendo a Competência Abdominal

Desenvolver a competência abdominal envolve exercícios específicos que fortalecem os músculos profundos do core e melhoram a tensão na linha alba.

- 1. Exercícios Hipopressivos:** Os exercícios hipopressivos combinam respiração e posturas específicas para ativar os músculos abdominais profundos e reduzir a pressão intra-abdominal.
- 2. RAP (Respiração com Ativação Profunda):** Este método envolve a respiração controlada para ativar o transverso do abdômen e o assoalho pélvico, criando sustentação para os órgãos internos e a coluna vertebral.
- 3. Exercícios de Fortalecimento do Core:** Introduzir exercícios suaves de fortalecimento do core, como pontes pranchas adaptadas, elevações de pernas e qualquer outro exercício básico, como agachamento, remadas, sempre ativando o transverso na execução, pode ajudar a melhorar a competência abdominal.

Desenvolvendo a Competência Abdominal

Desenvolver a competência abdominal envolve exercícios específicos que fortalecem os músculos profundos do core e melhoram a tensão na linha alba.

- 1. Exercícios Hipopressivos:** Os exercícios hipopressivos combinam respiração e posturas específicas para ativar os músculos abdominais profundos e reduzir a pressão intra-abdominal.
- 2. RAP (Respiração com Ativação Profunda):** Este método envolve a respiração controlada para ativar o transverso do abdômen e o assoalho pélvico, criando sustentação para os órgãos internos e a coluna vertebral.
- 3. Exercícios de Fortalecimento do Core:** Introduzir exercícios suaves de fortalecimento do core, como pontes e elevações de pernas, pode ajudar a melhorar a competência abdominal.



Capítulo 7

Introdução ao Método Barriga Negativa

O que é o Método Barriga Negativa?

Neste capítulo, você vai conhecer um método cientificamente comprovado chamado "O Método Barriga Negativa". Com ele, é possível reabilitar a diástase e perder de 4 a 12 cm de barriga, eliminar a pochete, a barriga de grávida ou o estômago alto, e sair de uma calça G para uma calça P em apenas 3 meses. E tudo isso sem precisar emagrecer, fazer dieta, cárdio ou abdominais.

Também não será necessário o uso de cinta modeladora.

Além disso, por agir de dentro para fora, este método traz várias outras consequências positivas, como por exemplo:

- Melhora da lubrificação e desempenho sexual: O método ajuda a tonificar a região íntima, melhorando a performance sexual e eliminando aqueles flatos vaginais que tanto incomodam.
- Tratamento e prevenção de incontinência urinária: Acaba com os escapes de urina, que podem ser constrangedores e incômodos.
- Regulação do intestino: Promove um funcionamento intestinal mais regular e saudável.
- Alívio de dores nas costas e cólicas menstruais: Contribui para a redução das dores, melhorando a qualidade de vida.
- Controle da ansiedade: A prática regular dos exercícios do método ajuda a controlar a ansiedade.

Resumindo: você vai se tornar uma mulher muito mais segura, confiante, sexy e com a autoestima elevada.

Por que isso é diferente de tudo que você já viu

O Método Barriga Negativa se diferencia de todas as abordagens tradicionais por sua eficácia e foco na musculatura profunda do abdômen, algo que exercícios convencionais e dietas não conseguem alcançar. Ele é um protocolo científico que remodela o formato da barriga feminina, independentemente da taxa de gordura corporal, tipo de barriga ou biotipo.

A Inadequação dos Métodos Tradicionais

Exercícios convencionais, como abdominais e pranchas, concentram-se na musculatura externa do abdômen. Embora esses exercícios possam fortalecer os músculos superficiais, eles não alteram o formato da barriga. Muitas vezes, esses exercícios podem até aumentar o volume abdominal, causando a impressão de uma barriga estufada. Fisiculturistas, por exemplo, podem ter músculos definidos, mas frequentemente apresentam uma barriga projetada para frente, resultado da hipertrofia dos músculos externos.

Dietas e exercícios cardiovasculares, por outro lado, ajudam na perda de peso e na redução da gordura corporal, mas também não mudam o formato da barriga. Muitas mulheres que já estão magras ainda possuem aquela pochete ou barriguinha saliente, que são consequência da falta de trabalho na musculatura profunda do abdômen.

A Verdadeira Solução: Trabalhando a Musculatura Profunda

O Método Barriga Negativa é um protocolo científico que se concentra na remodelação da barriga feminina de dentro para fora. Ele não se limita a reduzir a gordura ou fortalecer os músculos externos, mas visa trabalhar o músculo transverso abdominal, que atua como um cinturão natural, mantendo os órgãos internos no lugar e ajudando a manter a barriga lisa e chapada.

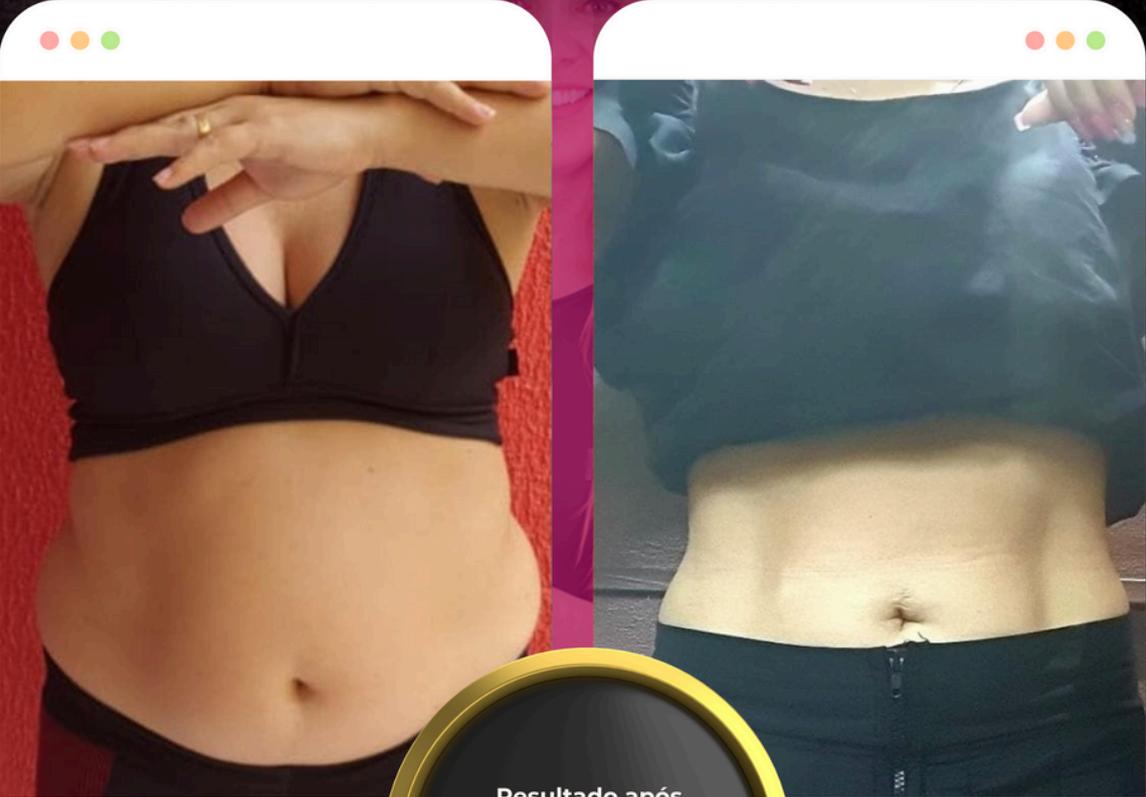
Trabalhar o músculo transverso abdominal é essencial para mudar o formato da barriga. Quando esse músculo está fraco ou não é ativado corretamente, a barriga se projeta para frente. Com o programa Xô Diástase, você vai ter acesso a exercícios específicos, focado no hipopressivo e RAP, que fortalecem essa musculatura profunda, proporcionando uma barriga mais firme e delineada.



Capítulo 8

Casos de Sucesso

Nada é mais inspirador do que ver histórias reais de transformação e sucesso. Neste capítulo, vamos compartilhar depoimentos de alunas que reabilitaram a diástase utilizando o método da barriga negativa. Essas histórias demonstram que, com dedicação e o programa certo, é possível alcançar resultados surpreendentes.



The image features two side-by-side photographs of a woman's midsection, presented as if on a mobile device screen. The left photo, labeled 'ANTES', shows a significant gap between the abdominal muscles. The right photo, labeled 'DEPOIS', shows a much flatter and more toned abdomen. Above the photos are decorative icons: a series of diagonal lines, a row of five 'X' marks, a row of four right-pointing chevrons, and a row of diagonal lines. A central circular callout with a gold border contains text describing the results.

ANTES

DEPOIS

Resultado após completar o protocolo da Plataforma. Diástase reabilitada e barriga transformada!

Mãe de 4 filhos, ouviu de diversas pessoas que depois da gravidez a única forma de perder barriga seria com cirurgia porque o metabolismo já não era mais o mesmo. Tentou de tudo e até conseguiu recuperar o peso de antes da gravidez, mas não perdia a barriga de forma nenhuma até conhecer o método barriga negativa e seguir os protocolos da Plataforma!



ANTES



DEPOIS

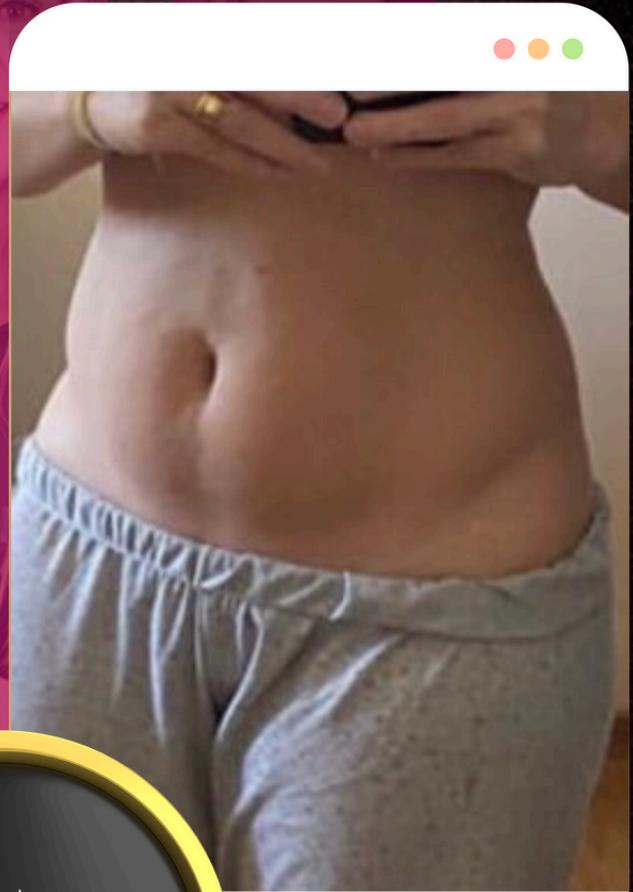
**Resultado após
21 DIAS**
segundo o
Desafio Barriga
Negativa!

38 anos, mãe de dois filhos e já havia tentado de tudo para transformar a barriga. Vários tratamentos inclusive dolorosos como a caboxterapia, lipo sem corte e massagens modeladoras.

Nunca havia conseguido esse resultado, e agora, está extremamente satisfeita com o método da barriga negativa!



ANTES



DEPOIS

Resultado de apenas
4 MESES
na Plataforma!

43 anos de idade e 2 filhos, sendo o mais novo um de 9 anos. Achava que já havia passado do tempo para reabilitar a diástase mas conseguiu. Não é magia, é MÉTODO!

Nada é mais inspirador do que ver histórias reais de transformação e sucesso. Neste capítulo, vamos compartilhar depoimentos de alunas que reabilitaram a diástase utilizando o método da barriga negativa. Essas histórias demonstram que, com dedicação e o programa certo, é possível alcançar resultados surpreendentes.

Importância do Suporte e Persistência

Esses casos de sucesso não são apenas sobre os resultados físicos, mas também sobre mudanças na qualidade de vida! As alunas mencionadas não apenas seguiram os exercícios recomendados, entraram na plataforma, seguiram o protocolo completo e também receberam apoio e orientação da equipe VeveFit, o que foi crucial para a motivação e a consistência no programa.

Conclusão

Esses são apenas alguns exemplos do que é possível alcançar. Elas mostram que, independentemente da gravidade da diástase, é possível fazer uma transformação significativa com os exercícios certos e o comprometimento adequado.

No próximo capítulo, você vai conhecer mais sobre a Plataforma VeveFit e como ela pode te ajudar!

Capítulo 8

Conheça a Plataforma VeveFit

Quero apresentar a Plataforma VeveFit, a primeira e maior plataforma de aulas online especializada na estética da barriga feminina. Baseada em protocolos científicos completos do Método Barriga Negativa, a plataforma oferece programas que remodelam a barriga e afinam a cintura sem necessidade de cirurgias, dietas restritivas ou exercícios intensos.

Por que escolher a Plataforma VeveFit?

A Plataforma VeveFit é ideal para qualquer mulher que deseja mudar o formato da barriga, independentemente da idade, peso, nível de condicionamento físico ou histórico de gestações. Aqui estão alguns dos benefícios que você encontrará:

1. Programas Personalizados: Os programas, como Barriga Negativa, Xô Diástase e RAP, são desenvolvidos para atender às suas necessidades específicas, seja para reabilitar a diástase ou alcançar uma barriga negativa.
2. Flexibilidade e Comodidade: Os treinos variam de 5 a 20 minutos por dia e podem ser feitos em qualquer lugar, a qualquer hora, sem a necessidade de equipamentos.
3. Suporte Contínuo: Tenha acesso a um suporte que pode responder suas dúvidas e guiar seu progresso, além de uma comunidade de mulheres que compartilham as mesmas metas.
4. Resultados Comprovados: Reduza de 4 a 12 cm de barriga em 3 meses, sem dietas restritivas ou sacrifícios extremos.

Programas Disponíveis na Plataforma VeveFit



Xô Diástase: Ideal para mulheres que já passaram por gestações. Aprenda técnicas para reabilitar a diástase abdominal sem cirurgia, independentemente de quanto tempo faz que você teve seu filho.



RAP (Respiração com Ativação Profunda): Aprenda exercícios de respiração que ativam a musculatura profunda do abdômen, ajudando a fazer força do jeito certo e melhorar a estética da barriga.



Barriga Negativa: Para qualquer mulher que deseja uma barriga negativa. Trabalha tanto a diástase quanto outros protocolos para alcançar resultados incríveis.

Bônus Especiais

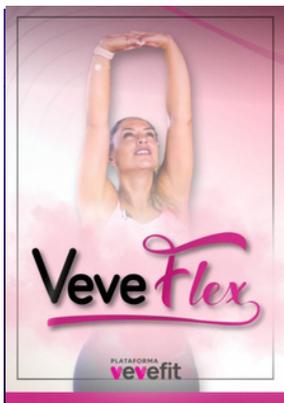
Ao se inscrever na Plataforma VeveFit, você também terá acesso a vários programas bônus para potencializar seus resultados:



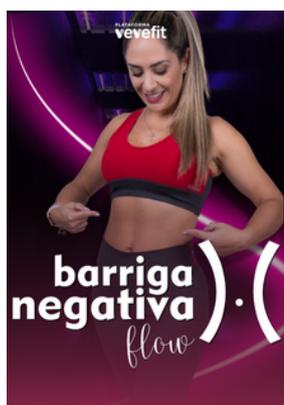
Programa 12Fit: Aulas de 12 minutos de treino funcional para emagrecer, definir e tonificar o corpo.



Programa Funcional Zero Impacto: Exercícios suaves para as articulações, ideais para quem acabou de sair do período de quarentena pós-parto.



Programa VeveFlex: Focado em melhorar a flexibilidade e promover o relaxamento.



Barriga Negativa Flow: Um programa de 90 dias para manter e aperfeiçoar os resultados do método hipopressivo.

Oferta Especial

Você pode acessar todos esses benefícios por apenas 12x R\$38,87 ou R\$399,00 à vista. Isso significa menos de R\$2,00 por dia para transformar sua barriga e melhorar sua saúde.

Como Acessar a Plataforma VeveFit

Para aproveitar esta oferta especial, clique no botão abaixo e faça sua inscrição. Esta condição é válida por tempo limitado, então não perca a oportunidade de iniciar sua jornada para uma barriga negativa e uma vida mais saudável.

Inscreva-se Agora na Plataforma VeveFit

