mães sem diástase

COMO TER A

Barriga Reta Após a Gravidez

GIZELE MONTEIRO

Oi Querida!

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!

E não estou falando de um milagre, ou algo bom demais para ser verdade. Estou falando de toda experiência e aplicação prática que acumulei nos mais de 20 anos de estudos através do meu mestrado, atendimento com minhas clientes e de conhecimentos colocados em prática que transformaram o corpo e a vida de milhares de mamães.

E eu quero que você tenha acesso a todos esses segredos, de forma simples e rápida para que você também realize o seu sonho de recuperar a barriga.

Quero que você acabe com a diástase, com a flacidez abdominal, e com a barriga volumosa, inchada ou qualquer tipo que tenha ficado depois da gestação, ou até aquele estômago alto ou pochete que sempre te acompanhou, mas piorou depois da gravidez.

Além disso... Preparei algo muito especial.

Você pode fazer sozinha o Teste da Diástase através de um autoexame super simples. Com esse teste você vai identificar

como está sua barriga hoje, e assim poderá entender como ela vai evoluindo ao longo do processo de recuperação com o método certo.

Como especialista em recuperação da diástase e flacidez abdominal, coloquei neste e-book tudo o que você precisa saber para ter a barriga reta de uma vez por todas. Um trabalho inovador que desenvolvi e que já mudou e continua mudando a vida e a autoestima de milhares e milhares de mulheres.

EU DOMINO A SOLUÇÃO PARA O SEU PROBLEMA!

Para descobrir o que você precisa fazer leia este livro até o final. Vou te apresentar uma super oportunidade para você ter a barriga dos sonhos.

POR QUE MINHA BARRIGA NÃO VOLTA AO NORMAL?

Talvez você não saiba, ou nunca te contaram, mas se está lendo este e-book, já deve ter percebido que sua barriga não está voltando como havia imaginado.

E eu sei como isso joga sua autoestima lá embaixo.

Na verdade, ninguém prepara a gente para passar por essa mudança tão grande na barriga. Ninguém conta que a barriga pode ficar desse jeito.

Às vezes seu caso já esteja assim há meses ou anos e você esperava que já estivesse se recuperando, mas **NADA** muda!

Talvez também você já tenha tentado alguns tratamentos estéticos, algumas dietas ou já fez exercícios e percebeu que nada adiantou. A dieta e os exercícios fizeram você emagrecer, mas a barriga não sumiu. E daí bate a frustração e o desânimo. E isso vai aumentando a cada dia, não é verdade? Você se sente perdida!

A vergonha do corpo, do marido e a tristeza em ver as roupas que parecem que nunca ficam bem. Aliás você não se veste mais da mesma forma.

Até isso mudou.

É fato... Você ficou com uma barriga parecendo uma grávida de meses. Talvez já tenham perguntado se você estava grávida.

Estudos mostram que toda gestante tem diástase, porém mais de 70% ficam com uma diástase mais severa e que não deixa a barriga voltar.

E ninguém **FALA SOBRE ISSO!**

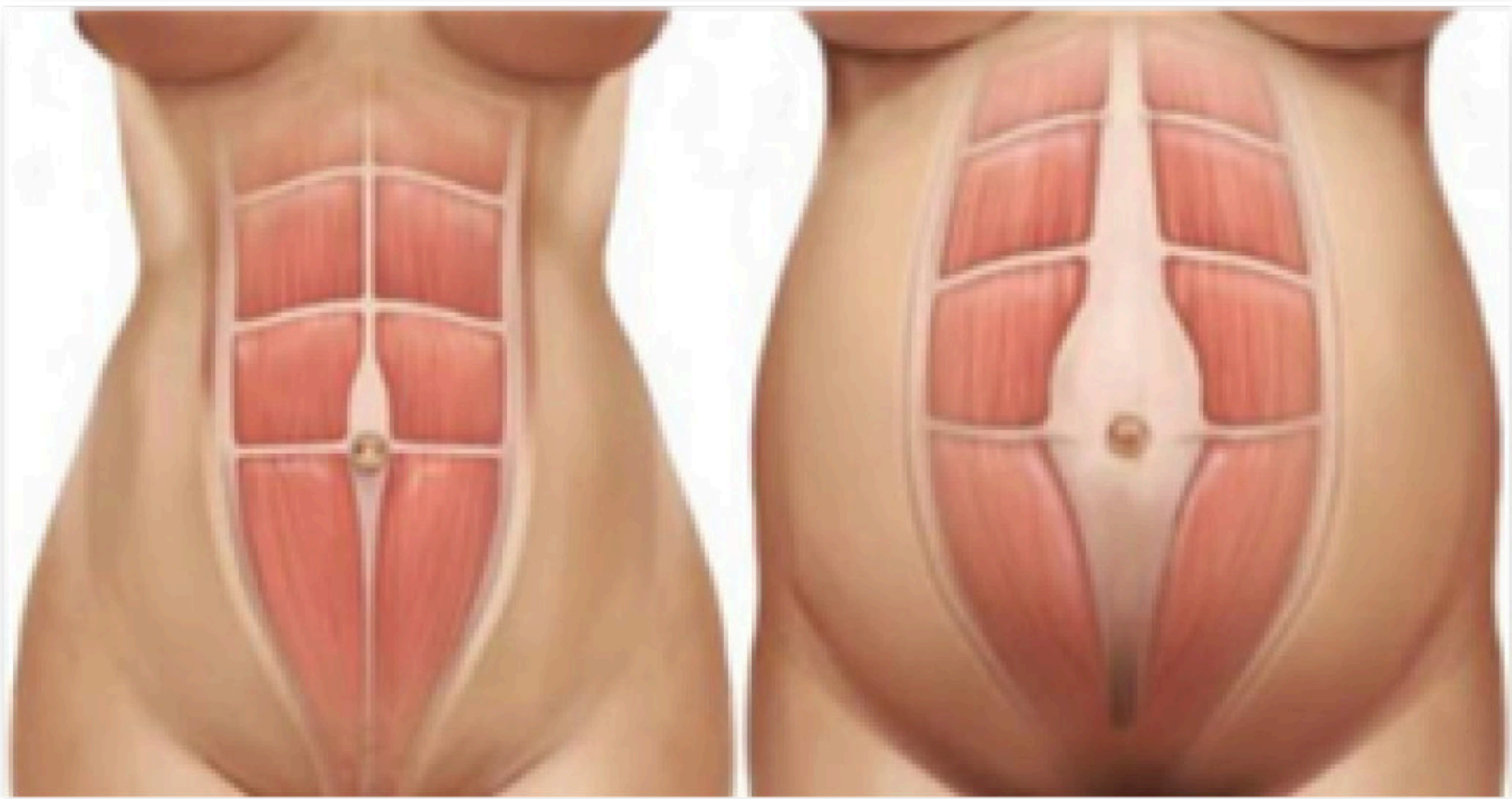
Essa diástase que não deixa sua barriga voltar é uma lesão e ninguém fala nada sobre isso. Ela traz grandes sequelas e mudanças na sua barriga e no seu corpo.

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 que causa dor nas costas e períneo fraco que acarreta escapes de xixi.

O que é diástase?

Para acabar com a diátese que ficou após a gestação, o primeiro passo é saber o que estamos combatendo. Diástase é o afastamento e a separação dos músculos abdominais e que acontece de forma natural durante a gravidez, para que o bebê tenha mais espaço.

O problema começa porque em muitas mulheres essa diástase não é tão natural assim e vai piorando com o passar do tempo porque os músculos da barriga vão ficando cada vez mais fracos.



Tenho constatado um grande número de mulheres que tem um rompimento dessa linha alba, que é essa linha central do abdome que se afasta durante a gravidez.

Esse rompimento deixa a diástase maior ainda e por isso sua barriga **NÃO VOLTA** mesmo. É uma diástase

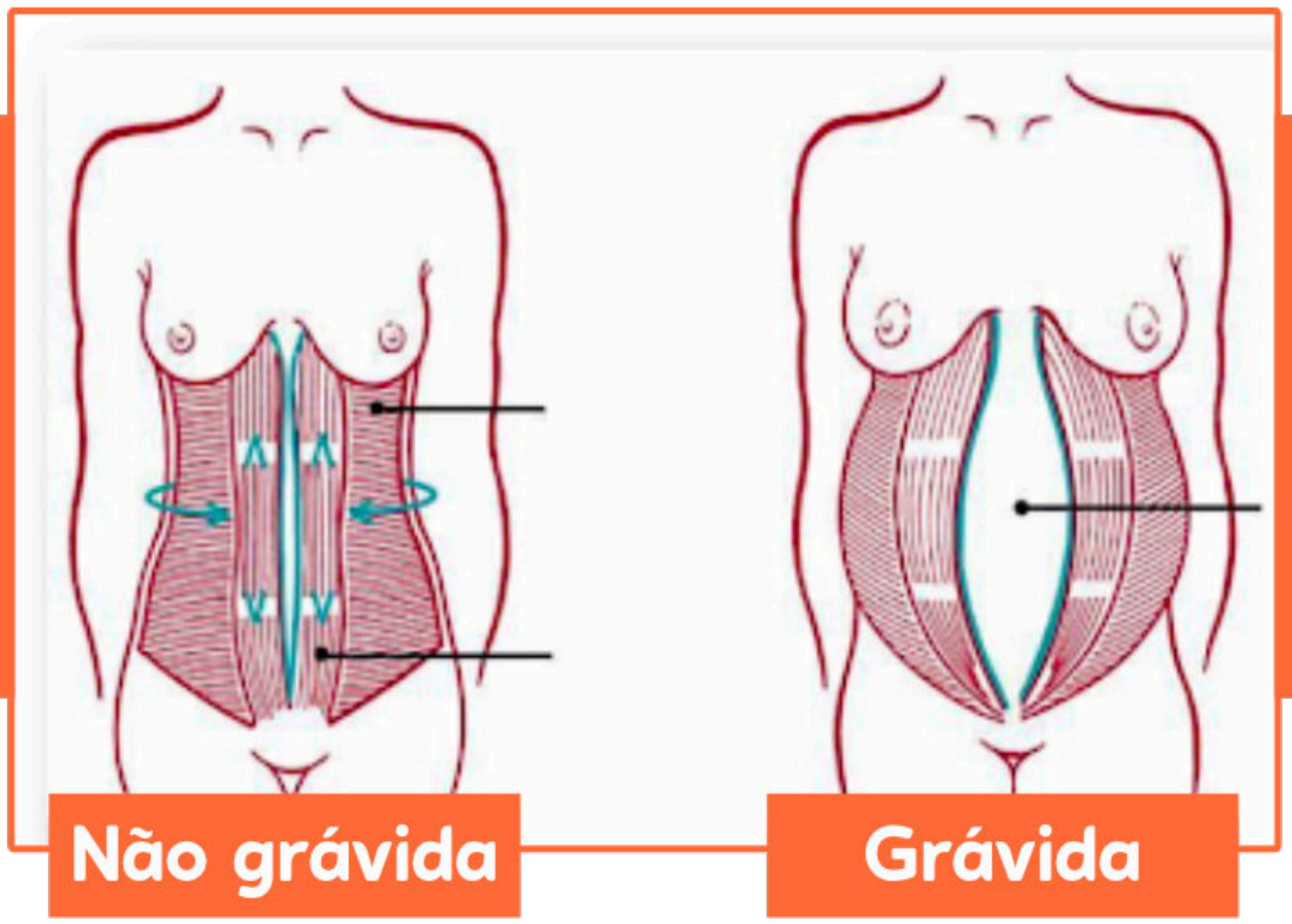
patológica e precisa ser tratada para ser recuperada.

Além do músculo reto abdominal (aquele no centro da barriga) existe também um músculo abdominal chamado Transverso. Ele está localizado em uma parte mais interna da sua barriga e funciona como uma cinta modeladora natural.

Na gravidez esses músculos são alongados, ficam frouxos e perdem a força, isso deixa sua barriga flácida, fraca e estufada, exatamente com a aparência de grávida. E em muitos casos, a grande fraqueza desses músculos deixa a barriga caída como um avental.

Então são duas coisas que precisam de atenção para ter a barriga reta:

- a diástase (ruptura da linha alba)
- Flacidez dos músculos transversos do abdome (que funcionam como uma cinta modeladora natural).



ALERTA!

Os exercícios abdominais tradicionais não são eficientes para recuperar essas alterações e fechar a diástase, porque não trabalham os músculos certos. É preciso exercícios específicos para fortalecer os transversos do abdome.

Outro equívoco é a utilização da cinta modeladora para o fechamento da diástase. A cinta modeladora também não funciona para recuperar a diástase porque não atua para aumentar a força e a função desse músculo. Ao contrário do que se pensa, a cinta modeladora deixa seu músculo preguiçoso.

O Segredo por trás da sua Barriga

A barriga grande depois da gravidez é confundida e tratada como gordura. Profissionais que se dizem especialistas desconhecem o real motivo da barriga ter ficado assim. E quando não se sabe o porquê, escolhem tratamentos que não funcionam.

Por que essa barriga é confundida com gordura?

Como só vemos a parte externa, e toda a região fica flácida mesmo, 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 que esse volume vem da grande fraqueza dos músculos internos e da diástase. A localização da diástase resulta em diferentes tipos de barriga.

Tipos de Barriga

BARRIGA POCHETE

A barriga que fica uma flacidez e um volume para baixo da região do umbigo (exatamente onde se coloca a pochete e por isso esse nome). Esse volume nitidamente lembra uma pochete, é resultado de uma diástase na região inferior da barriga.

BARRIGA AVENTAL

#maessemdiastase

mães sem diástase

A barriga avental está ligada a 2 tipos de diástases: a localizada na parte baixa e a diástase que pega toda a linha alba, abrangendo toda a região acima do umbigo.

BARRIGA DE GRÁVIDA

A barriga de grávida tem esse nome porque dá a impressão que você ainda está grávida de alguns meses.

Tenho relato de mulheres dizendo até que parecem ter 6 meses. Ela fica dessa porque há a diástase bem centrada na região do umbigo e também pra cima e pra baixo.

Como as demais há grande fraqueza dos músculos abdominais somado a um alongamento destes músculos e normalmente uma postura bem acentuada para hiperlordose (curva mais acentuada na região lombar).

ESTÔMAGO ALTO

Aquela barriga alta em cima e as costelas muito abertas. Esse tipo de barriga, as mulheres reclamam que mesmo comendo pouco parece que comeram uma melancia.

Esse tipo de barriga é característica de uma diástase mais superior, acima do umbigo vindo das costelas. E há também uma postura ruim com as costelas bem abertas. Há a perda da cintura também.

#maessemdiastase

mães sem diástase

Como ter a barriga reta após a gravidez

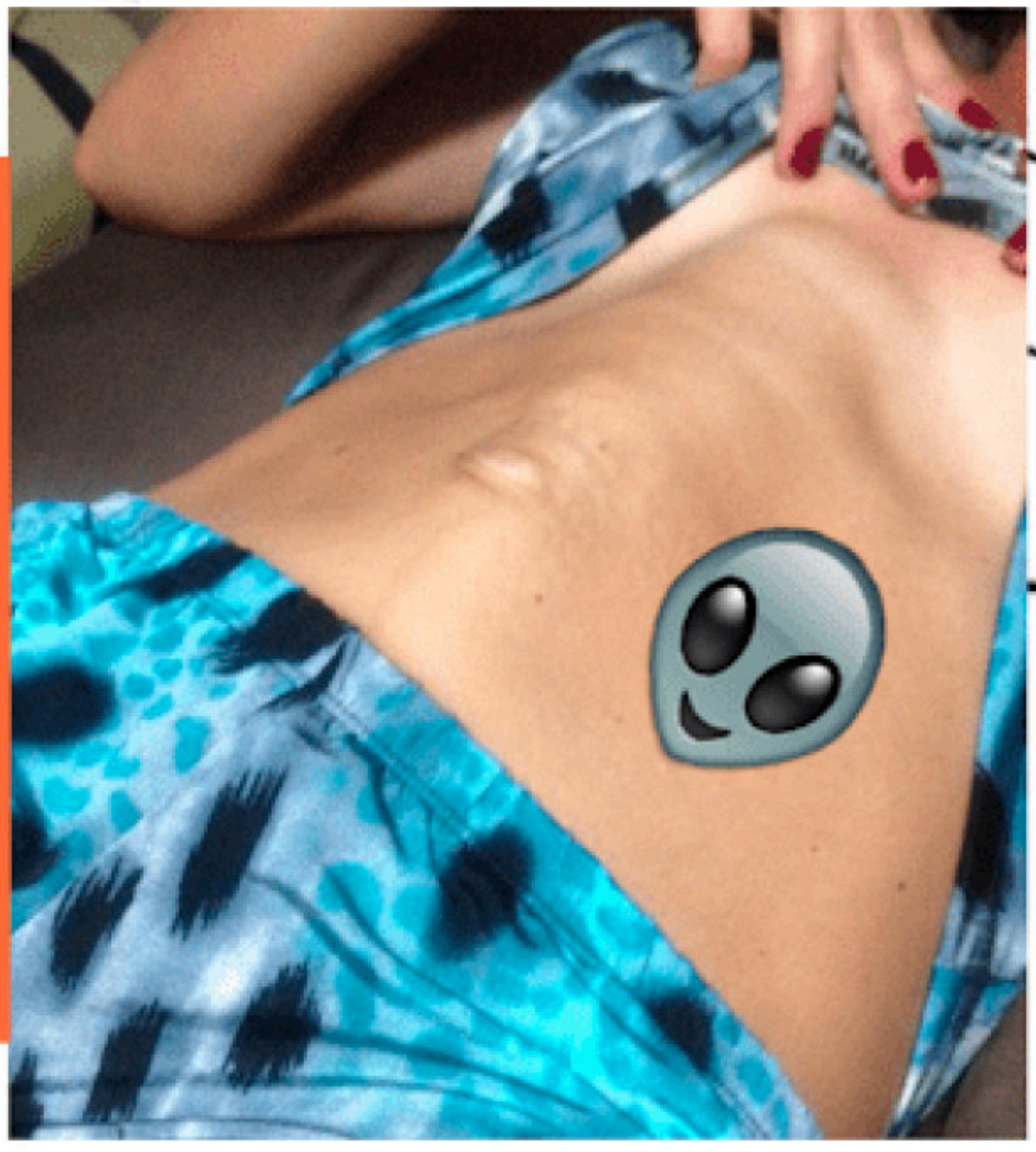
Gizele Monteiro

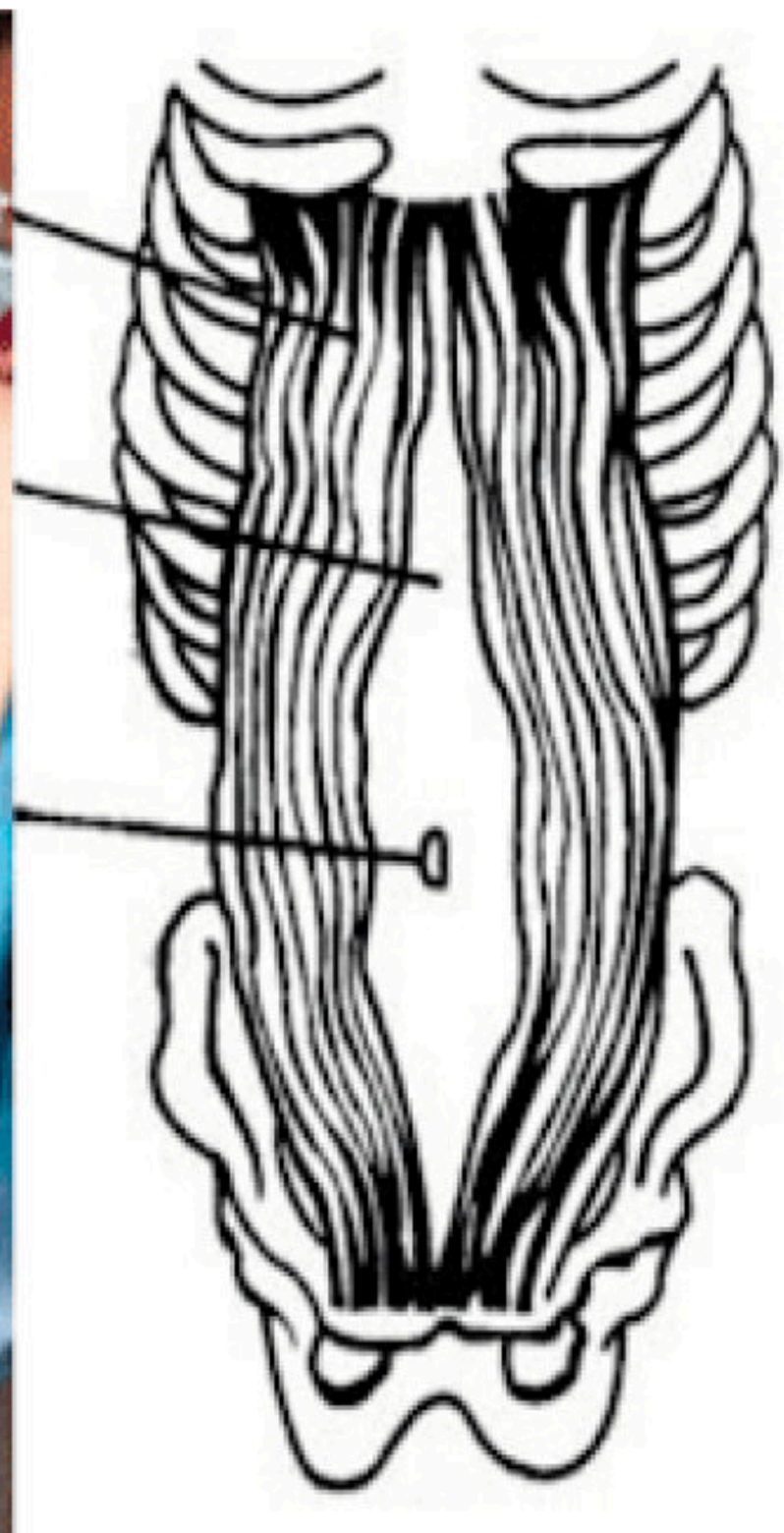
BARRIGA RACHADA

Neste tipo de barriga podemos perceber que a região abdominal está totalmente aberta formando uma canaleta e também com o movimento o cone pode ficar mais evidente.

Se estiver deitada e subir seu tronco, poderá perceber melhor a região aberta. Fica um abaulamento parecendo um cone no meio. Eu brinco que parece um Alien.

Em vários casos é possível ver o grande rompimento mesmo. O rompimento da "diástase" fica mais evidente.





Agora quero te dar uma informação importante!
Uma boa e uma má notícia!

A má notícia...

QUALQUER tipo barriga que não volta de forma natural TEM DIÁSTASE, mesmo que você não tenha conseguido identificar ou sentir.

Se sua barriga não voltou, se está inchada, flácida, disforme, pochete ... é diástase.

Agora tenho também uma boa notícia!

E a BOA NOTÍCIA é que independentemente do tipo de barriga, existe solução. Com exercícios certos e orientados toda barriga pode melhorar, mesmo que você tenha ouvido do seu médico que seu caso seria só com cirurgia, sua barriga tem como melhorar.

Eu cuidei de uma mãe com um caso muito severo de diástase. Ela tinha uma barriga avental que parecia que continuava grávida de meses. O problema não era somente o estético, ela estava com o emocional totalmente abalado. A autoestima não existia mais. Não estava feliz com seu corpo, tinha incontinência urinária e outros problemas associados à diástase e uma flacidez com volume abdominal.

Mas veja que transformação e recuperação ela teve com o método que eu desenvolvi. Um caso grave assim, mostra que é possível reverter mesmo quadros severos e que o médico disse que não teria jeito sem a tal cirurgia abdominoplastia.

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?

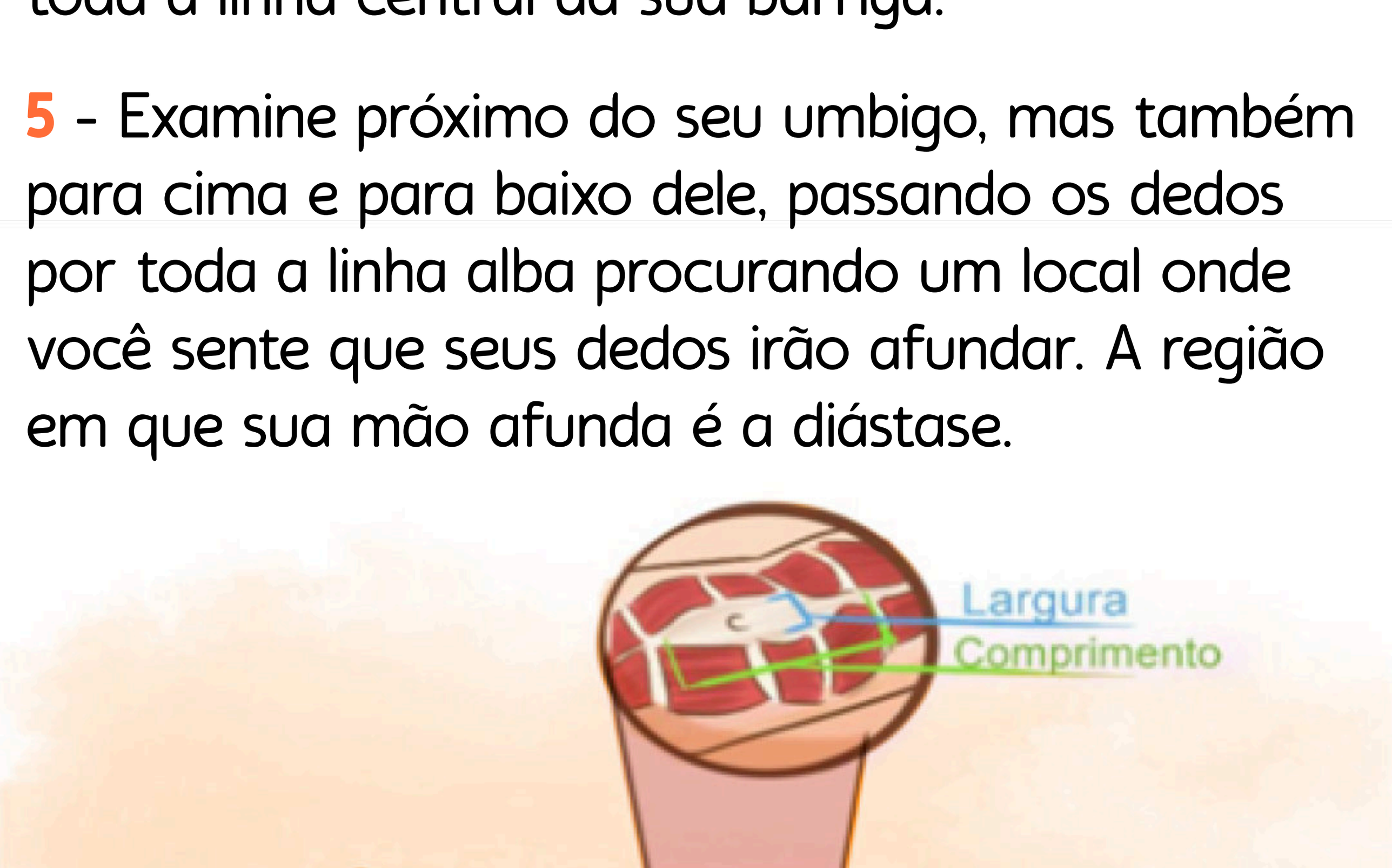
1 - Deite-se de costas - joelhos dobrados e os seus pés no chão.

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.



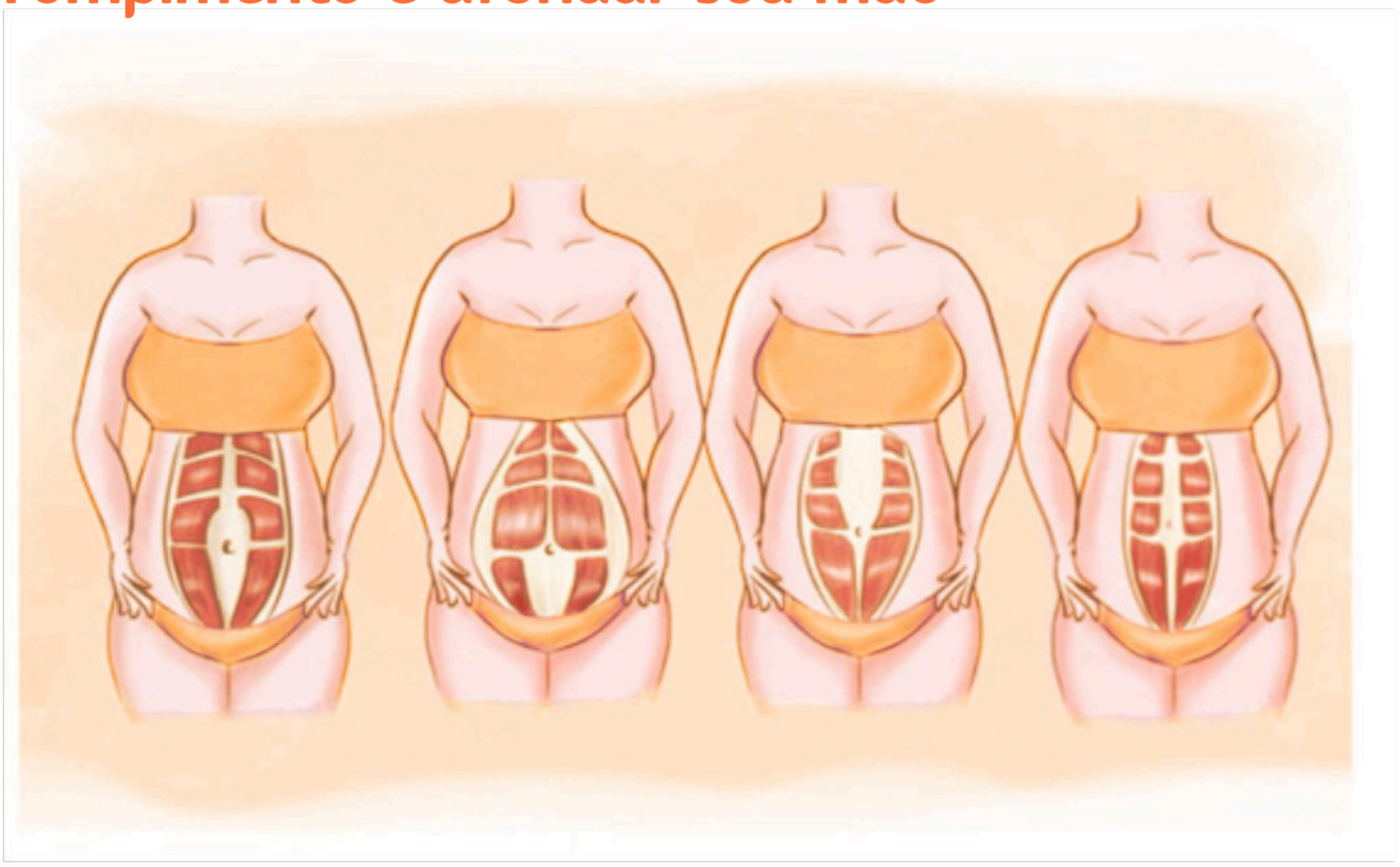
6 - Deslize e apalpe com a ponta dos dedos para cima e para baixo em toda a sua linha central entre os músculos, sentindo-se para os lados esquerdo e direito de seu músculo reto abdominal e analise se existe uma distância entre eles acima de 1 ou 1,5 dedos ou "se existe uma região que apresenta uma depressão, 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:



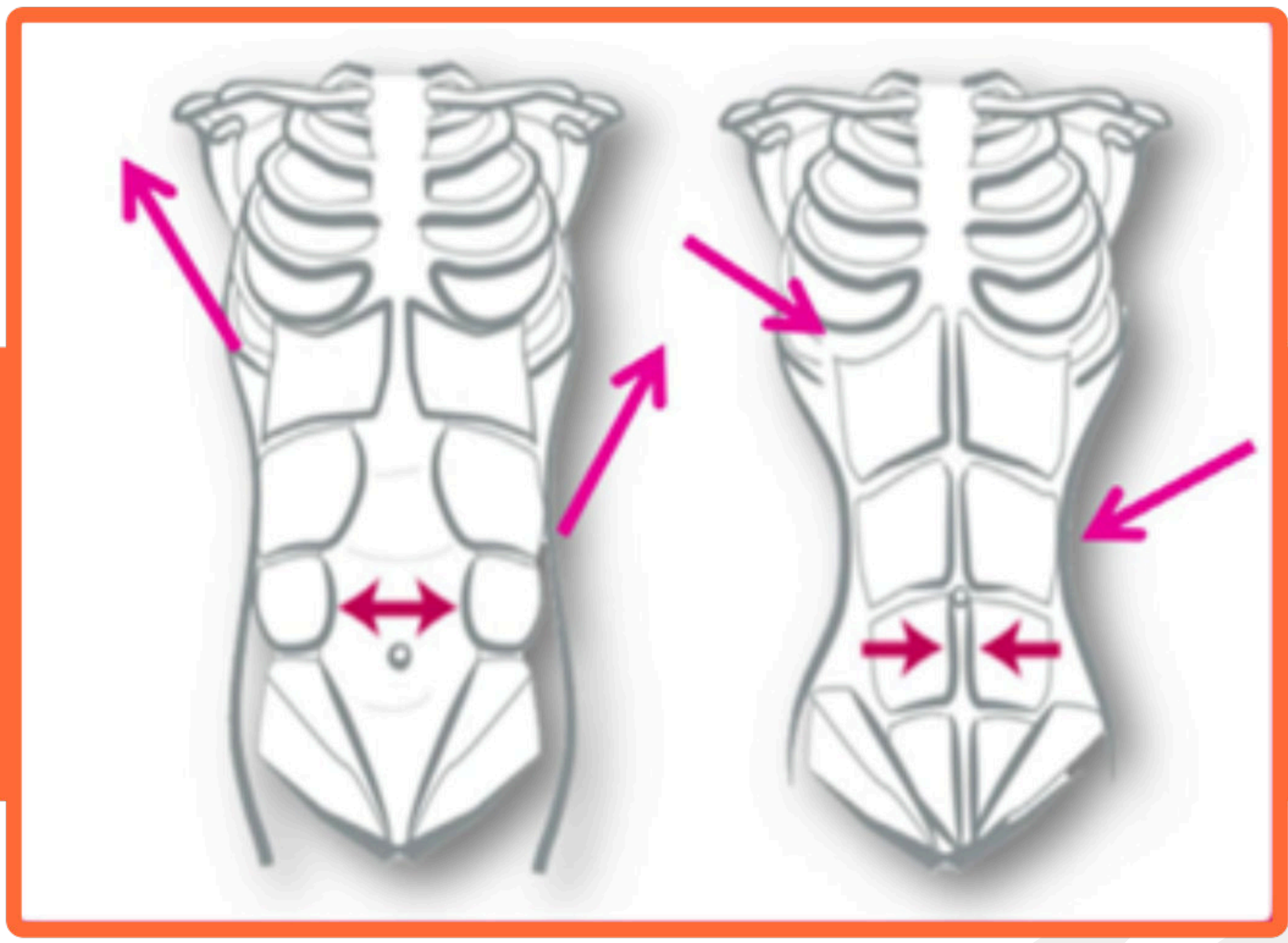
UM DETALHE IMPORTANTE:
Deixe seus dedos em pé para medir

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 DIASTASE 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!

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.

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?

O que fazer se você tem diástase?

1 - "Na prática"

Se você sentir sua mão afundar mesmo que não sejam tão nítidas as medidas, você tem diástase e precisa regenerar esse tecido lesionado e acabar com as fragilidades associadas a ela.

E se você identificou as medidas sentindo sua mão afundar, então há o rompimento e esse precisa ser fechado e regenerado. O rompimento desse tecido, não permite que sua barriga volte de forma natural.

Mas isso só será possível, como já mencionei, com exercícios especializados.

2 - ATENÇÃO

- Exercícios tradicionais vão piorar a diástase.
- Exercícios hipopressivos vão piorar a diástase.
- Pilates vai piorar a diástase.
- Crossfit vai piorar a diástase.
- Treinamento funcional vai piorar a diástase.
- Corrida vai piorar a diástase.
- Musculação não adaptada vai piorar a diástase.

Essas atividades são excelentes como atividade física para mulheres que não foram mães, ou para mães que já recuperaram a diástase, mas para você que está assim, nenhuma delas trata especificamente a diástase, a flacidez abdominal e todas as desorganizações do corpo.

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

O médico disse que só iria melhorar com cirurgia, mas conseguimos reverter a diástase e a flacidez abdominal com o meu método. E assim como elas, milhares de alunas já participaram do meu programa para reverter a diástase e tiveram sucesso.

IMPORTANTE... VOCÊ SABIA QUE...

...a cirurgia **não vai te recuperar totalmente por dentro? Parte da flacidez que você sente na sua barriga, vem da fraqueza muscular. Chamamos essa fraqueza de flacidez muscular. Essa flacidez não vai ser recuperada sem exercícios.**

Somente exercícios promovem fortalecimento e TÔNUS (aquele durinho que a gente adora). A cirurgia apenas costura seus músculos com o tecido rompido e puxa sua pele. Ela não é

capaz de devolver o tônus e a força dos seus músculos da barriga.

4 - Tratamentos estéticos não fecham a diástase.

Esse é um outro erro bem comum: achar que tratamentos estéticos vão melhorar sua barriga. Bom, entendemos que o que você tem na barriga é a diástase, as fraquezas gerais do seu corpo.

Então, atenção ... "Tratamentos estéticos não fecham diástase!"

Por isso não adianta gastar dinheiro com vários tipos de tratamentos: criolipólise, drenagem linfática, massagem modeladora, corrente russa, enzimas, radiofrequência, carbox e etc.
"Tratamentos não vão melhorar a diástase porque não atuam no aspecto muscular." Irão atuar apenas na pele e gordura.

5 - O melhor caminho é realmente um programa de exercícios especializados do programa Mães sem Diástase.

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 A GRAVIDEZ?

ESSE PROGRAMA 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!

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 Sem Diástase e na próxima gravidez controlar tudo com o Programa Gravidez Sem Diástase.

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 recebe 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.

- Você só precisa 20 minutos por dia.

Você ganhou uma avaliação gratuita

Se você quer acabar de vez com os constrangimentos e desconfortos causados pela diástase, clique no botão abaixo e agende uma avaliação gratuita com equipe de especialistas.

CLIQUE NO BOTÃO PARA AGENDAR