

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

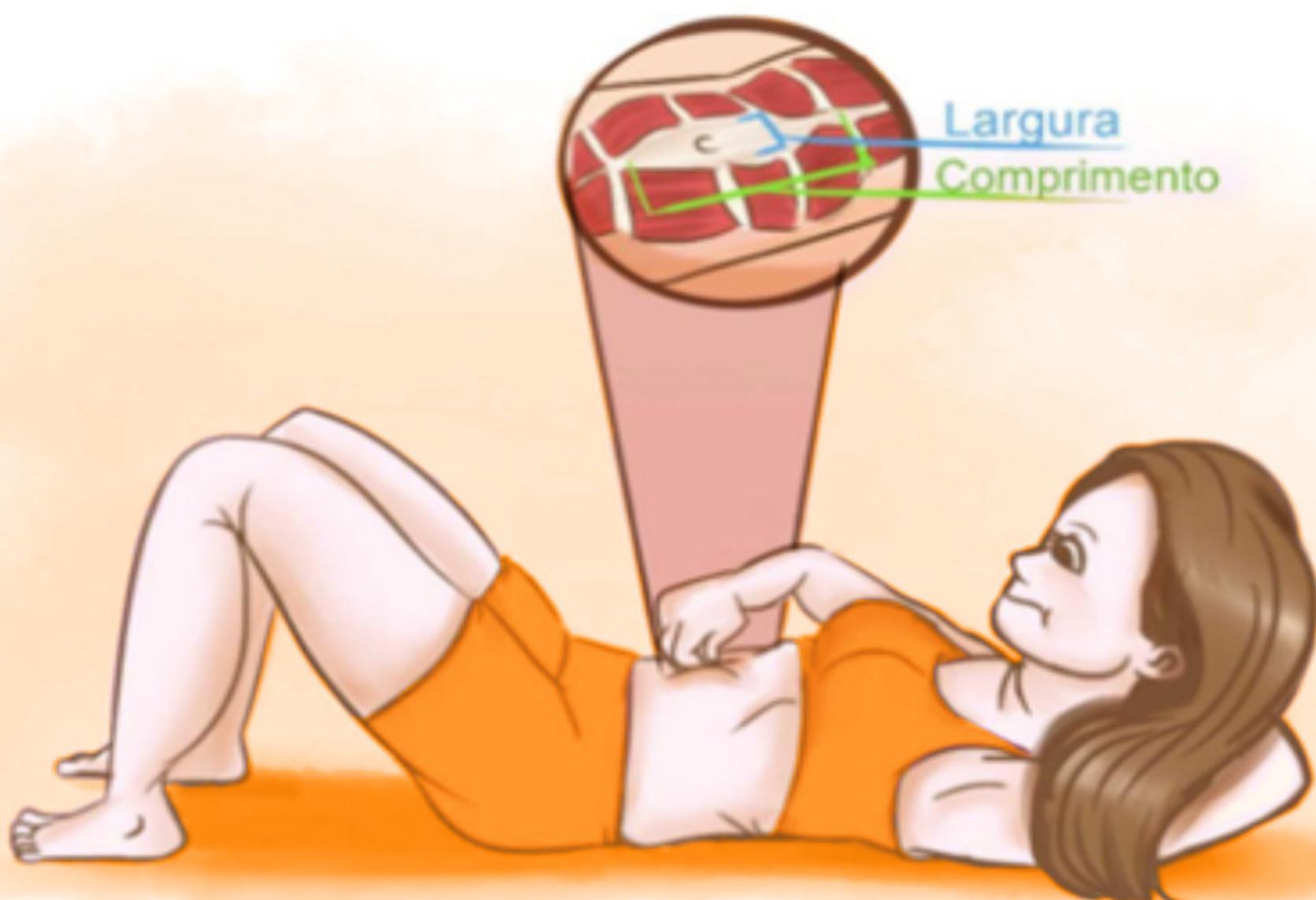
Vamos então ver o Teste da Diástase.

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.

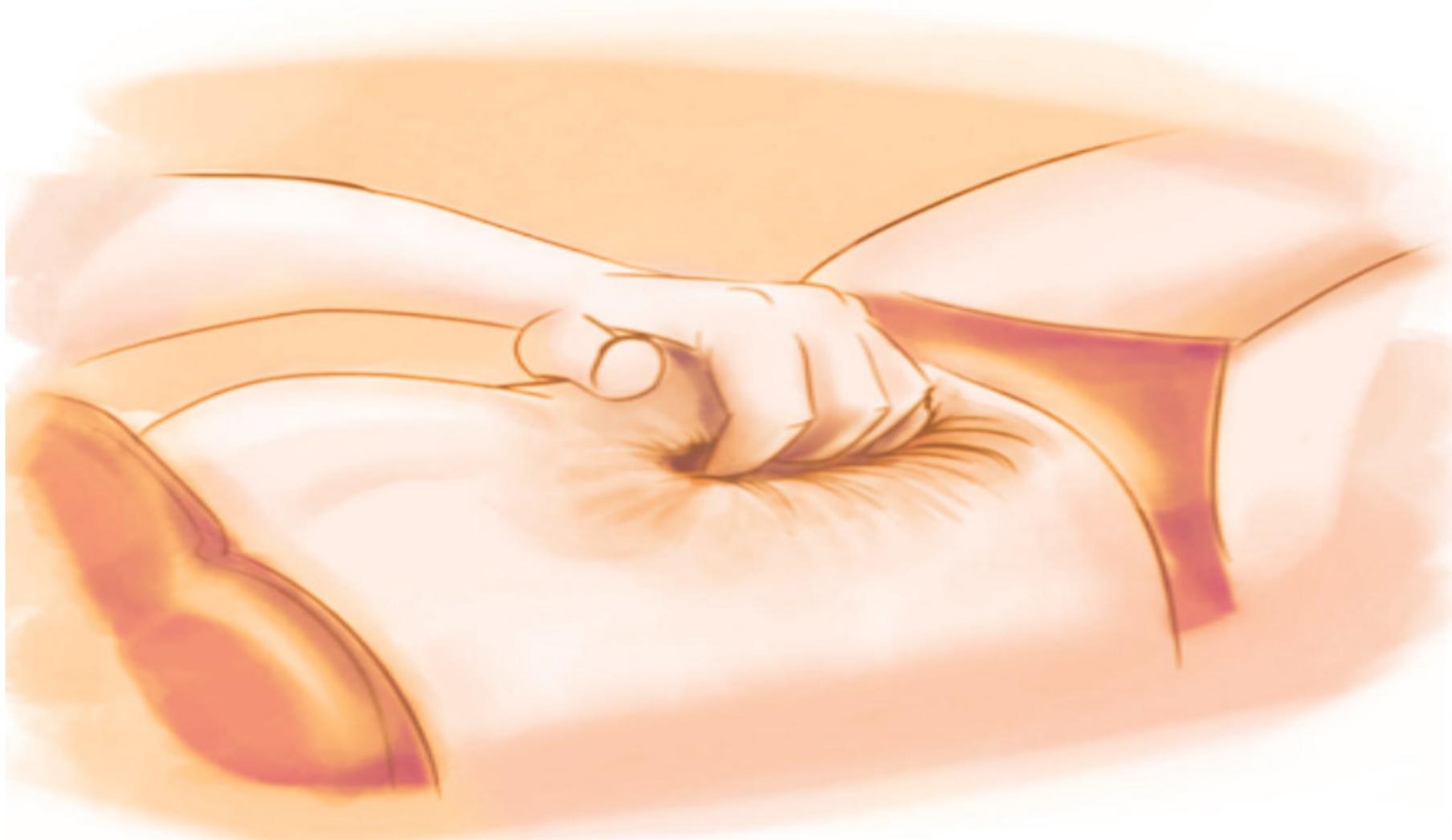


6 - Deslize e apalpe com a ponta dos dedos para cima e para baixo em toda a sua linha central entre os músculos, sentindo-se para os lados esquerdo e direito de seu músculo reto abdominal e analise se existe uma distância entre eles acima de 1 ou 1,5 dedos ou “se existe uma região que apresenta uma depressão,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

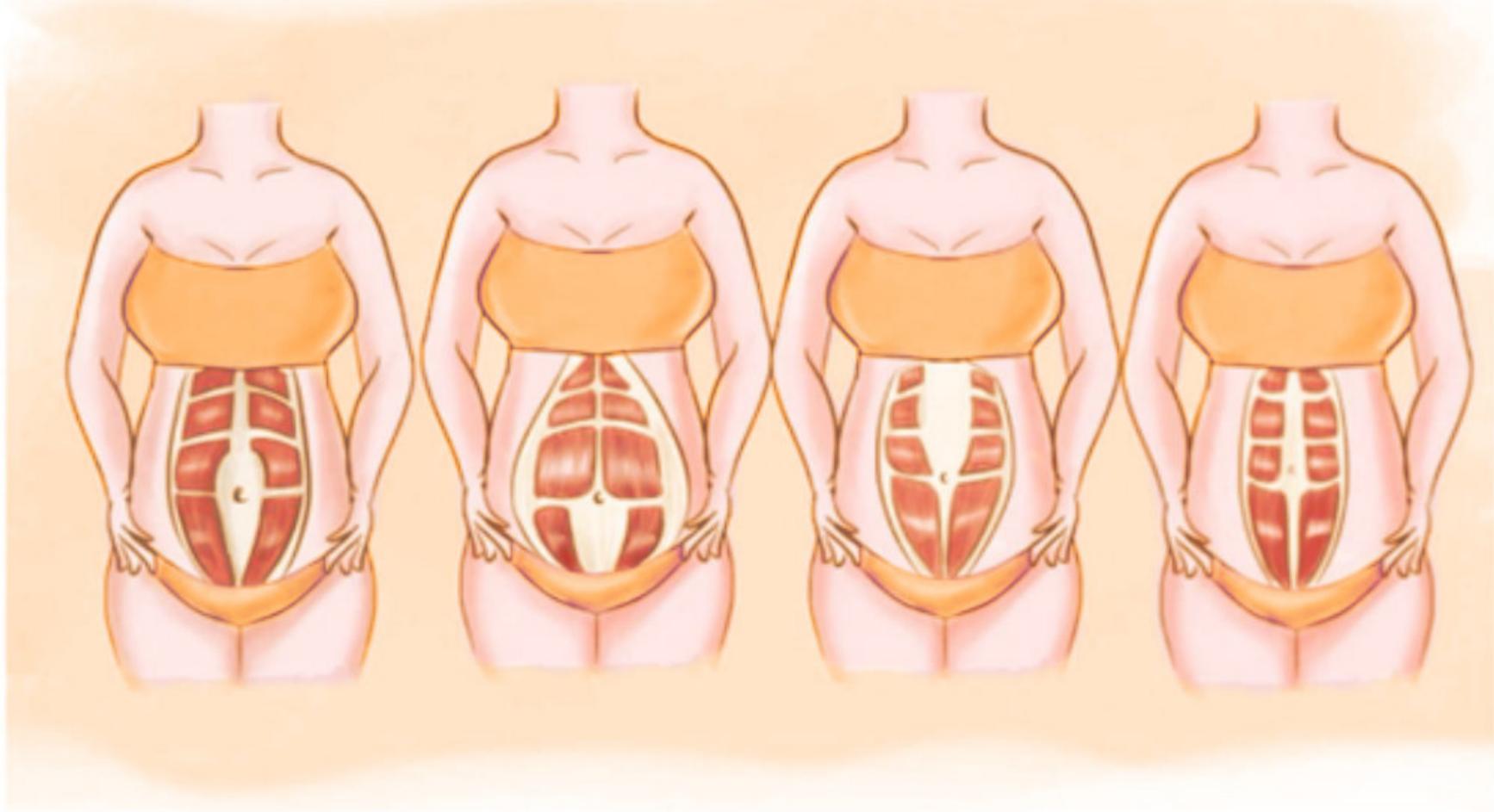
- **Comprimento** (*quantos dedos ela tem*)
- **Largura** (*quantos dedos tem*)
- **Profundidade** (*quantos dedos tem*)

O que deve ser avaliado?

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

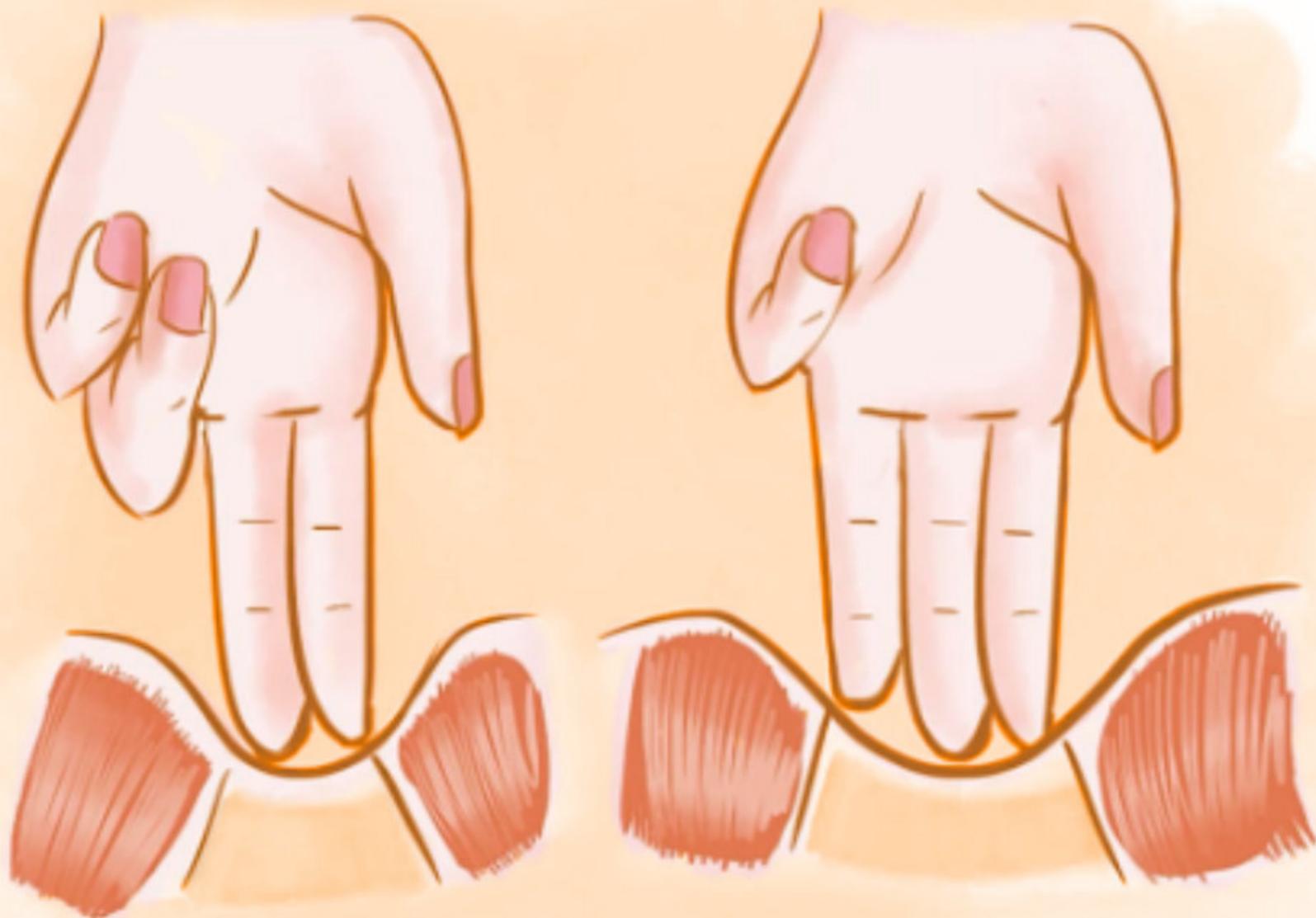


Pontos de onde você pode encontrar o rompimento e afundar sua mão:



UM DETALHE IMPORTANTE:

Deixe seus dedos em pé para medir

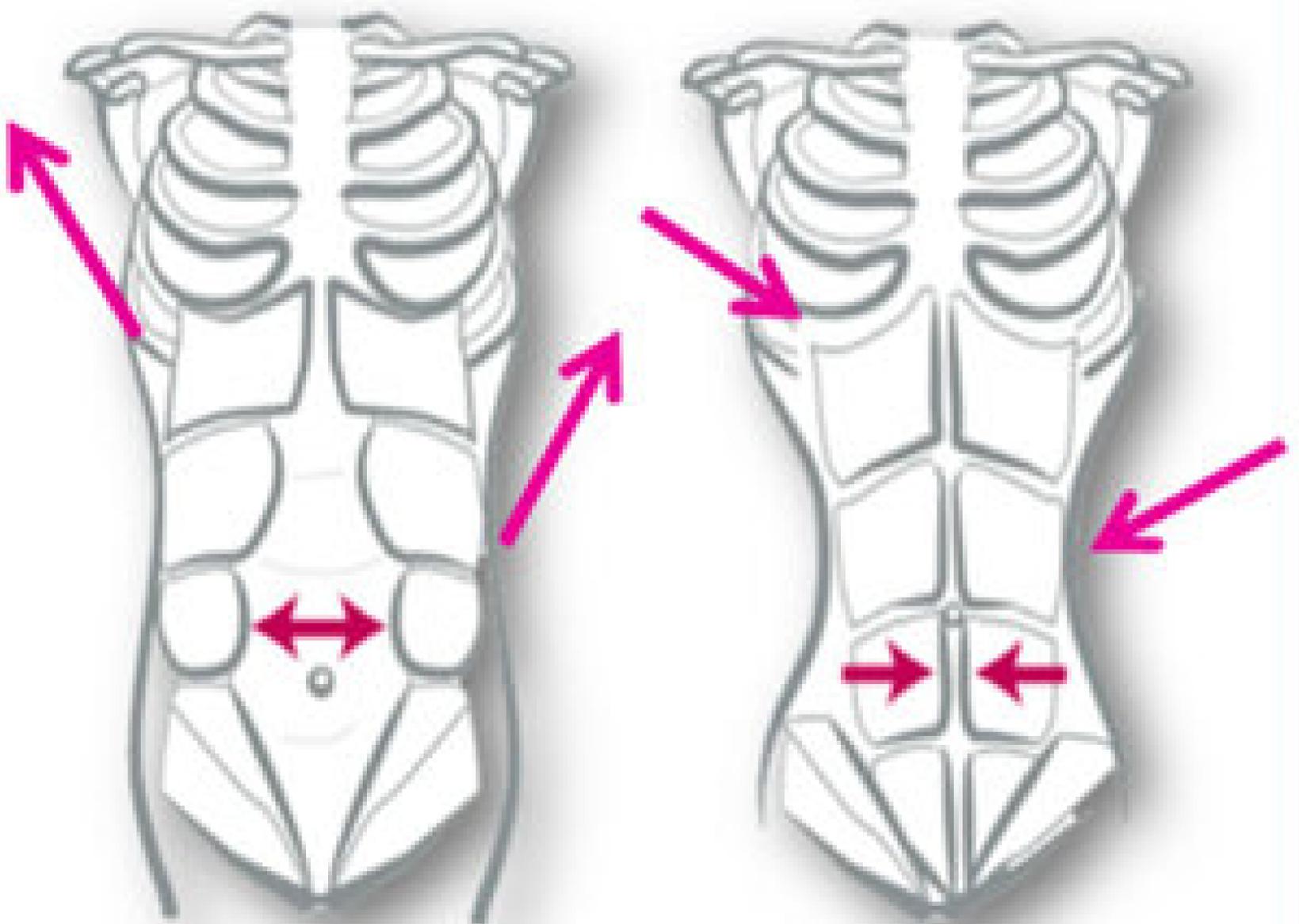


O segredo para recuperar a barriga sem cirurgia

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



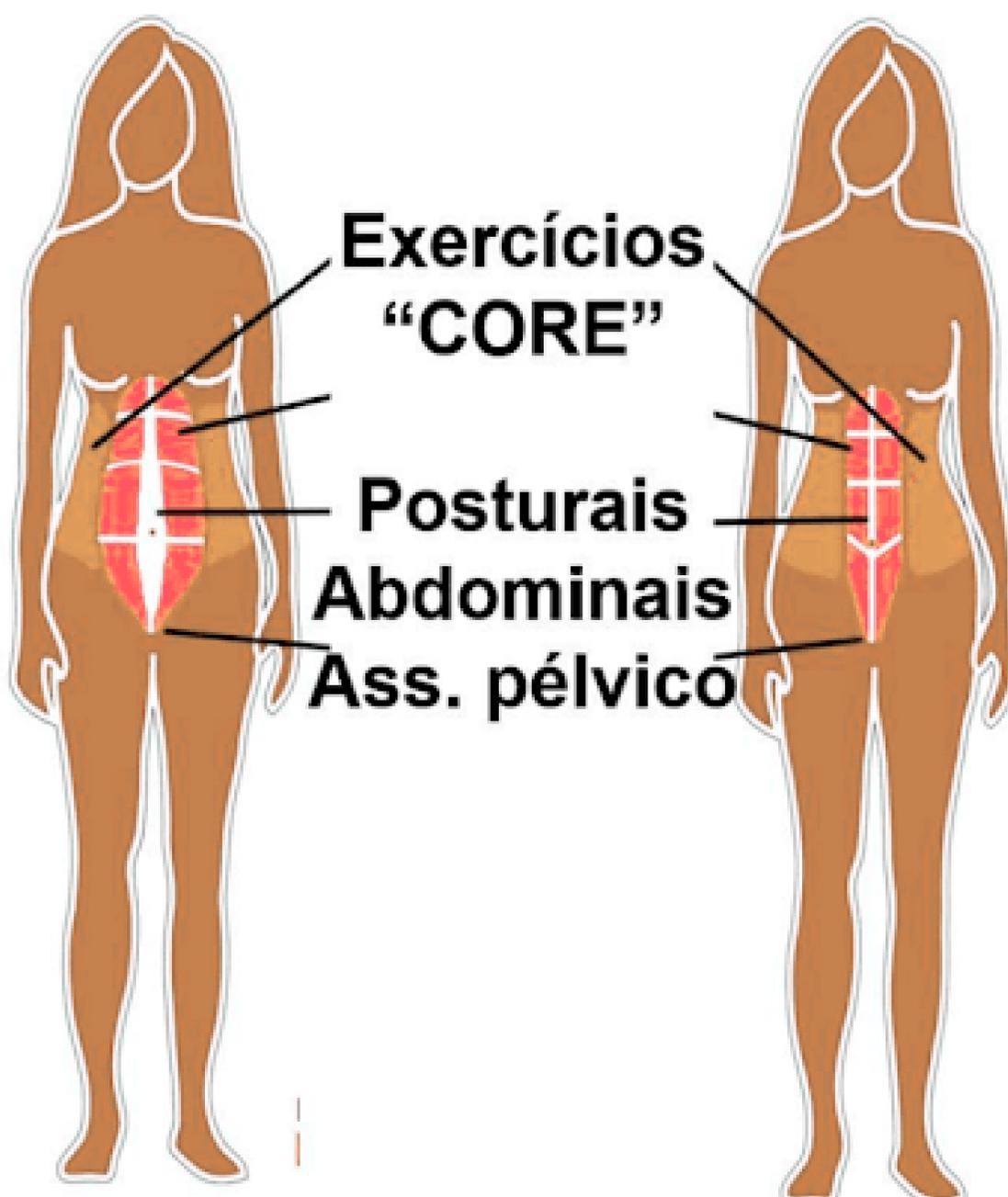
gravidez. Se a gravidez começa de dentro para fora, a recuperação também deve começar de dentro para fora.

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.



Se você quer acabar de vez com os constrangimentos e desconfortos causados pela diástase, clique no botão abaixo e preencha o cadastro para resolver esse problema de uma vez por todas.

QUERO FALAR COM ESPECIALISTA!