

TAREFA 1

Hoje vamos repetir os exercícios da aula 3, com foco na barriga.

TAREFA 2

Vamos fazer a montagem das fotos iniciais (Antes) com as de hoje (Depois). Vamos ver o progresso incrível que aconteceu até aqui?

TAREFA 3

Conte no quadro, quantos desses sintomas você tem.

Quanto mais tiver, significa que mais delicado está seu estado de saúde e que a diástase + flacidez abdominal estão afetando demais seu corpo.



- Dor nas costas geral
- Escapes de xixi
- Vários tipos de barriga
- Dor na lombar
- Dores na hora da relação
- Flacidez abdominal
- Dor no quadril e pernas
- Barulhos na hora da relação (flatos vaginais)
- Volume abdominal
- Dor no pescoço ou que irradiam para os braços
- Sensção da vagina larga, frouxa
- Refluxo
- Dor no cóccix
- Escapes de xixi na hora da relação íntima
- Dores ou desconfortos gástricos
- Hérnia de disco
- Queda de órgãos (prolapso)
- Inchaço ao longo do dia
- Má postura
- Inchaço após treino
- Dor ou inflamação no ciático