

DESCUBRA E TRATE A DIASTASE:

GUIA PRÁTICO PARA
IDENTIFICAR E FORTALECER
SEU ABDÔMEN



DRA LORRÂNY ALVES

BEM VINDA !

Eu sou Lorrâny, fisioterapeuta com anos de experiência ajudando mulheres a recuperar a força abdominal e melhorar a qualidade de vida.

Neste e-book, você aprenderá a identificar a diástase abdominal e como começar a tratá-la de forma eficaz e segura, tudo a partir de sua casa.

Este material tem como objetivo te fornecer conhecimento claro e prático sobre a diástase abdominal, suas causas, sintomas e, mais importante, como tratá-la com exercícios simples e eficazes.

Comece a transformar sua saúde abdominal agora!



QUE É DIÁSTASE?

- A diástase abdominal é a separação dos músculos retos abdominais. Isso pode ocorrer em qualquer pessoa, mas é comum após a gravidez devido ao aumento da pressão sobre o abdômen. Ela pode causar fraqueza abdominal e dor.

CAUSAS:

- Gravidez
- Má postura
- Exercícios inadequados
- Envelhecimento
- Obesidade
- Levantamento de peso excessivo

SINTOMAS:

- Fraqueza abdominal
- Dor nas costas
- Protuberância abdominal
- Dificuldade em manter a postura

ABDÔMEN COM DIÁSTASE



TESTE DE DIÁSTASE EM CASA

Passo a passo detalhado:

Deite-se de costas com os joelhos dobrados.

Coloque os dedos na linha central do seu abdômen.

Levante levemente a cabeça e os ombros, como se fosse fazer um abdominal.

Meça a largura entre os músculos retos abdominais.

Interpretação dos resultados:

Uma separação acima de 2 dedos, é um sinal de diástase.



Dica:

Se você notar uma separação significativa, não se preocupe! O tratamento com os exercícios certos pode ajudar a reduzir essa separação ao longo do tempo.

POR QUE TRATAR A DIÁSTASE?

IMPACTOS NA SAÚDE:

- Dores nas costas: A fraqueza abdominal pode afetar a postura e causar dores.
- Fraqueza no core: Isso compromete a força do core, essencial para várias atividades diárias.
- Dificuldade em realizar atividades físicas: A diástase pode limitar a realização de exercícios mais intensos.

BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO:

- Melhora a postura.
- Fortalece a musculatura abdominal.
- Aumenta a autoestima e confiança.
- Alivia dores nas costas.

EXERCÍCIOS E POSTURAS INICIAIS

Os exercícios a seguir são seguros para iniciantes e podem ser feitos em casa. Lembre-se de que consistência é a chave para melhorar sua condição abdominal.

1.

Alongamento Lateral

Para aliviar a tensão e melhorar a flexibilidade.



Ajuda a aliviar a tensão, melhorar a flexibilidade e promover o alongamento das musculaturas laterais, contribuindo para um melhor equilíbrio muscular e postura.

2.

Elevação Pélvica

Fortaleça o core e os glúteos.



Fortalece o core, os glúteos e a musculatura abdominal inferior, ajudando a melhorar a estabilidade da pelve e a reduzir a separação muscular associada à diástase. Além disso, promove o alinhamento da coluna e alivia tensões na região lombar.

3.

Respiração Diafragmática

Ative o core e melore la conexão com a respração.



Ajuda a ativar e fortalecer o core, promovendo uma melhor conexão entre a musculatura abdominal e o diafragma. Essa prática também melhora a postura, reduz a tensão na região lombar e auxilia na reaproximação dos músculos abdominais, essencial para o tratamento da diástase.

MITOS E VERDADES SOBRE A DIÁSTASE:



MITO:

"SÓ QUEM TEVE FILHOS TEM
DIÁSTASE."



VERDADE:

HOMENS E MULHERES QUE NUNCA
ENGRAVIDARAM TAMBÉM PODEM
DESENVOLVER DIÁSTASE.



MITO:

"ABDOMINAIS TRADICIONAIS
AJUDAM A FECHAR A DIÁSTASE."



VERDADE:

ABDOMINAIS TRADICIONAIS
PODEM PIORAR A SEPARAÇÃO.
EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS SÃO
MAIS EFICAZES.

CONVITE PARA O PRÓXIMO PASSO:

**NO CURSO MÉTODO POCHETE ZERO
OFERECE UM PROGRAMA PASSO A PASSO,
COM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL
PARA GARANTIR QUE VOCÊ ESTARÁ
FAZENDO OS EXERCÍCIOS CORRETAMENTE E
DE FORMA EFICAZ.**

DESTAQUES DO CURSO:

- **EXERCÍCIOS AVANÇADOS E SEGUROS.**
- **RESULTADOS COMPROVADOS.**

HISTÓRIAS DE SUCESSO:



HISTÓRIAS DE SUCESSO:



**INSCREVA-SE AGORA E COMECE SUA
JORNADA PARA UM ABDÔMEN MAIS
FORTE E SAUDÁVEL!**

CLIQUE AQUI

