



**5 PASSOS PARA UMA BARRIGA LISA**

**Cátia Pinto Rodrigues**

# ÍNDICE

Introdução .....	1
Bebe água .....	3
Marca uma consulta com um nutricionista .....	5
Come alimentos ricos em fibra .....	7
Começa JÁ a praticar Low Pressure Fitness! .....	9
Treina abdominais com conta, peso e medida .....	18
Resumo .....	21

## INTRODUÇÃO

De todos os conselhos que me pedem no ginásio, penso que este seja o mais frequente: “Cátia, o que é que eu faço para perder a barriga?”

Começando por contar um pouco da minha história e da minha relação com o objetivo de ter barriga definida: eu não nasci com a barriga definida e não é por causa da genética que consigo ter uma barriga definida. Na realidade, para conseguir ter uma barriga definida como eu sempre quis, tive que experimentar e falhar e aprender e ver o que funcionava comigo, em termos de treino e alimentação, ao longo de muitos anos.

Como estou em constante modo de aprendizagem e de aplicar de imediato em mim aquilo que aprendo com os melhores formadores nacionais e internacionais, no que toca a treino, alimentação e suplementação, após ter testado, falhado, aprendido e sido bem sucedida

cheguei às conclusões que partilho contigo neste eBook, relativamente a como ter (e manter) uma barriga lisa.

Achei pertinente escrever este eBook de forma simples e acessível, para que consiga chegar a cada vez mais pessoas que vivem na frustração constante de perder a barriga, mas sem sucesso; pessoas que sei que até já estão a fazer dieta e treinam, mas a abençoada barriga nunca desaparece, sem que entendam muito bem o porquê de emagrecerem em todo o lado, menos nessa parte do corpo.

Acredito que, com a informação que te irei passar nas próximas páginas, irás confirmar não só que estás a fazer bem, mas irás também entender aquilo que podes estar a fazer de errado, ou que ainda não experimentaste e não fazias ideia que existia ou que fazia sentido para perder a barriga.

Deixo-te de seguida a minha lista de cinco passos para perder a barriga.



## 1 - BEBE ÁGUA!

Não imaginas a importância que a água tem no nosso organismo.

A água talvez seja o alimento mais negligenciado na nossa alimentação, no entanto o nosso corpo precisa dela para diversos processos que o nosso complexo organismo necessita de fazer diariamente e que vão desde a regulação da temperatura do corpo, até à melhoria do sistema imunológico.

Tenho conhecido muitas pessoas que dizem não beber muita água durante o dia, porque “põe a barriga grande” ou porque têm vergonha de ir muitas vezes à casa de banho quando estão a trabalhar, por terem medo de serem criticadas ou ridicularizadas. Puro erro. E além disso, a nossa saúde em primeiro lugar.

SEMPRE. Depois o resto...

De facto, as mulheres devem ingerir 1 litro de água por cada 25 kg de peso corporal (exemplo: se pesares 50 kg, precisas de beber 2 litros de água). Isso é o mínimo e a necessidade pode aumentar de acordo com a atividade física diária de cada pessoa. Quem pratica desporto, precisa de ingerir mais líquidos.

A água não só não põe a barriga maior, como tem o efeito contrário: ajuda a perder/manter peso, a eliminar toxinas e, em conjunto com a ingestão de fibras, contribui para melhorar o trânsito intestinal, fator importantíssimo para se ter uma barriga lisa.



## 2 - MARCA UMA CONSULTA COM UM NUTRICIONISTA.

Adeptos do vegetarianismo, da alimentação paleo ou Low carb, nós podemos ter bons resultados de composição corporal, de redução de massa gorda e aumento de massa muscular, com qualquer tipo de alimentação. Para isso, apenas precisamos da ajuda de um profissional. É o nutricionista que, de acordo com os nossos gostos pessoais e hábitos ou rituais diários de alimentação, nos pode ajudar a otimizar os nossos resultados de composição corporal.

No início, pode ser difícil seguir um plano alimentar... Eu recorde-me de, nas primeiras vezes que segui um plano alimentar (que não foi feito por um nutricionista, mas sim por um treinador no ginásio), ter tanta quantidade de comida para comer, que não conseguia passar mais do que uma semana a seguir esse plano de tão enfartada que ficava.

Mais tarde, quando realmente consultei um nutricionista, percebi também o porquê de não conseguir seguir os planos que até então me tinham prescrito mais do que uma semana: um nutricionista tem em conta os nossos gostos, hábitos e rituais alimentares. Não é só pegar num ficheiro de excel igual para toda a gente e mudar as quantidades de alimentos que lá estão...

Um nutricionista é fundamental para se conseguir ter uma barriga lisa, ou mais definida, se for o que pretendes. E se, mais do que uma barriga lisa, queres ter uma barriga definida, reforço que a tua percentagem de massa gorda deve ser ajustada a esse objetivo.



### 3 - COME ALIMENTOS RICOS EM FIBRA.

Repara nas pessoas à tua volta, no teu dia-a-dia e no que habitualmente comem. Vais constatar que grande maioria raramente acompanha uma das refeições principais com legumes ou vegetais. Deveríamos ingerir pelo menos 25 gramas de fibras diariamente, no entanto, a grande maioria das pessoas fica muito aquém dessa quantidade.

Na verdade, se queres ter uma barriga lisa, isso passa muito também por ter intestino saudável, até porque é no intestino que se dá a absorção dos nutrientes provenientes da nossa alimentação. Se ele não funcionar corretamente, não só estás a intoxicar o teu corpo, porque não está a cumprir a sua função de eliminar toxinas e tudo aquilo que ingeriste e que o teu corpo rejeitou; como estás também a impedir o teu corpo de estar devidamente nutrido e saudável.



## 4 - COMEÇA JÁ A PRATICAR LOW PRESSURE FITNESS!

Já não me recordo o que me levou a fazer a formação de Low Pressure Fitness, mas não foi por acaso que me quis especializar nesta modalidade mente-corpo tão completa. Embora ainda seja praticamente desconhecido do público em geral, em Portugal, este método de treino hipopressivo faz verdadeiros milagres na redução de centímetros na barriga, de uma forma natural e sem dieta. Se achas isso bom demais para ser verdade, vais ficar surpreendida com o que tenho para te mostrar no capítulo seguinte.

Low Pressure Fitness (LPF) é um sistema de treino baseado na técnica hipopressiva. Tal como o seu nome indica, é o fitness da baixa pressão. A técnica respiratória hipopressiva remonta à técnica do Yôga denominada Uddiyana Bandha. Os praticantes de yôga realizam-na há milhares de anos com diversas finalidades, como a energética, a mobilização visceral e o fortalecimento muscular e respiratório.

Apesar de não ajudar a emagrecer nem a perder massa gorda, o Low Pressure Fitness atua na redução de centímetros na cintura por atuar em 2 vertentes:

- Redução da pressão intra-abdominal
- Melhoria do tônus muscular

E é assim que possibilita a perda de até 12 cm de circunferência abdominal. Os resultados podem variar caso a caso e, em pessoas que tenham maior volume a perder na barriga, mais centímetros poderão perder com este método de treino.

# WOW!

## RESULTADOS DAS MINHAS ALUNAS

O primeiro resultado que partilho, refere-se a uma aluna minha que me procurou para fechar a diástase abdominal (algo em que tivemos sucesso), antes de ir fazer uma abdominoplastia.

Os resultados apresentados referem-se a 10 sessões de Low Pressure Fitness, seguindo o protocolo de uma sessão semanal de 30 minutos, uma vez por semana + 5 minutos diários em casa.

WWW.CATIAPINTORODRIGUES.COM



ANTES

DEPOIS

No **segundo caso**, trata-se de resultados incríveis em 10 sessões, seguindo também o protocolo de uma sessão semanal de 30 minutos, uma vez por semana + 5 minutos diários em casa. Quando esta aluna me procurou, ela disse-me logo que não queria mudar a alimentação. E o grande objetivo desta aluna, que era sedentária, era ficar "menos barriguda" no vestido que iria usar num casamento em Agosto, sem ter de fazer dieta, e foi atingido com sucesso, o que a deixou (e a mim) muito satisfeita. Além de que levou a prática diária de 5 minutos de Low Pressure Fitness para a vida, integrando estes exercícios na sua rotina de vida.



Tal como a maioria das minhas alunas online, esta aluna é mãe de duas crianças pequenas.

Isso não a impossibilitou de investir no seu bem-estar e melhoria da forma física, sem ter de sair de casa.

O **terceiro resultado** que partilho é o de uma recém-mamã, que me procurou ainda grávida. Começamos a trabalhar juntas um mês após o nascimento do seu bebé. Sempre metódica, assídua, sem faltar uma aula semanal. O tipo de aluna com que adoro trabalhar, pois valorizo pessoas que estão determinadas a terem resultados e estão verdadeiramente comprometidas com o objetivo a que se propuseram.



Ao fim de 10 sessões de Low Pressure Fitness, é visível a redução de volume abdominal e uma barriga mais lisa e tonificada, precisamente 3 meses depois de ter sido mãe pela terceira vez.

Para terminar, deixo o **quarto resultado** espetacular de uma aluna que não tem filhos, já treinava de forma consistente, mas continuava com uma barriga saliente e por isso procurou a minha ajuda. Os resultados estão à vista, pois ficou com uma barriga mais tonificada, perdeu 6 centímetros de circunferência abdominal e ficou apaixonada por este método de treino para a vida!



E tal como estas, muitas outras alunas minhas tiveram excelentes resultados com a prática de Low Pressure Fitness, seguindo o protocolo de uma aula semanal de 30 minutos + 5 minutos diários de prática em casa.

WWW.CATIAPINTORODRIGUES.COM



@missfit\_catia

“

Mais recentemente, cerca de 4 meses, comecei também através do seu programa a experimentar o método LPF, reduzi cm de cintura (cerca de 7cm), ganhei mais consciência corporal e ainda por cima a prática relaxa-me imenso. Só posso recomendar o trabalho da Cátia a quem deseja investir na sua saúde, bem-estar e boa forma! Obrigada Cátia pela profissional incrível e dedicada que és, espero que chegues à vida de muitas mais pessoas

---

**Andreia**  
- Aluna do Programa #bodybynutrifit

O Low Pressure Fitness é também conhecido como a técnica da “barriga negativa”, sendo que, no entanto, proporciona inúmeros benefícios, não só estéticos, como também ao nível da saúde e do bem-estar:

- ✓ Equilibra o tónus do assoalho pélvico
- ✓ Tonifica a musculatura abdomino-perineal
  - ✓ Diminui o stress e a ansiedade
  - ✓ Alivia dores na coluna
  - ✓ Melhora a postura
  - ✓ Melhora sintomas de obstipação
  - ✓ Contribui para diminuir a cintura
- ✓ Previne todo o tipo de hérnias (discais, abdominais, vaginais, etc.)
  - ✓ Trabalha o “core” de forma eficiente
  - ✓ Regula os padrões respiratórios
  - ✓ Melhora a qualidade do sono
- ✓ Previne e/ou reduz os sintomas de incontinência urinária e a diástese abdominal
- ✓ Diminui a retenção de líquidos (pelo descongestionamento linfático e pélvico)
  - ✓ Melhora o desempenho sexual
  - ✓ Previne lesões articulares e musculares
- ✓ Proporciona uma proteção lombo-pélvica eficaz
  - ✓ Excelente na recuperação pós-parto
  - ✓ Melhora o funcionamento do intestino

Por ser tão positivo a todos os níveis para a saúde e bem-estar feminino, a prática de Low Pressure Fitness está bem enraizada no meu ritual de treino diário, até quando vou de férias. Se não conseguires abrir o vídeo, clica [aqui](#).





## 5 - TREINA ABDOMINAIS COM CONTA, PESO E MEDIDA.

Sei que há várias teorias de ginásio e inclusivamente de profissionais desta área, que são contraditórias quanto ao número de vezes que deveríamos treinar abdominais por semana. Há quem diga que devemos treinar os abdominais como outro músculo qualquer: uma ou duas vezes por semana. Há quem defenda que não se treine abdominais, porque esse grupo muscular vai aumentar de volume, vai “alargar a cintura”. E também há quem afirme que basta contrair o abdominal durante a execução dos exercícios, para ficar “treinado”.

Já ouvi de tudo e por isso mesmo comecei a estudar e procurar respostas que me proporcionassem resultados eficazes.

Ao longo dos anos, tive a oportunidade de testar as diversas teorias. Já experimentei treinar abdominais 2 vezes por semana; 3 vezes por semana; todos os dias ou nenhuma vez por semana, seguindo as várias tendências existentes no Fitness.

Apreendi também que os abdominais tradicionais podem ser lesivos para o pavimento pélvico e para a coluna e que não há qualquer vantagem em se treinar centenas de abdominais diariamente como, por desconhecimento, ainda se vê muito nos ginásios. Essa prática, não só não nós vai fazer ficar com uma barriga mais lisa, como criar uma enorme sobrecarga no pavimento pélvico, podendo levar a futuras disfunções nessa área... Sobretudo se és mulher e já foste mãe, tem muita atenção a isso.

O meu foco, em termos de treino de abdominais, passou portanto a ter como base exercícios que proporcionam uma maior ativação do transverso abdominal, a nossa "cinta natural", que treino com recurso a exercícios de Pilates e de LPF, dois métodos de treino maravilhosos, que têm uma forte vertente postural e respiratória, o que favorece a ativação da musculatura profunda.

Como complemento, no meu caso, porque mais do que uma barriga lisa, quero ter uma barriga definida o ano inteiro, passei a fazer exercícios abdominais com carga e/ou desafiantes, com recurso a roda de abdominais ou bola de Pilates, precisamente porque tenho muita dificuldade em aumentar a massa muscular e achei que fazia sentido usar essa estratégia, tendo em conta o meu biotipo de ectomorfa.

O que é facto é que foi isso que, junto com as outras dicas que te dei neste artigo, funcionou, e finalmente, ao fim de tantos anos de treino consistente, consegui ter e manter uma barriga definida todo o ano.

## 5 passos para ter uma barriga lisa

Em resumo...

1 - BEBE ÁGUA!

2 - Marca consulta com um nutricionista.

3 - Come alimentos ricos em fibra.

4 - Começa JÁ a praticar Low Pressure Fitness!

5- Treina abdominais com conta, peso e medida.

