

NEWSLETTER JULHO 2023

Cátia Pinto Rodrigues
www.catiapintorodrigues.com



Principais destaques no blog

(clica nos títulos abaixo, para leres)



O que causa volume abdominal?



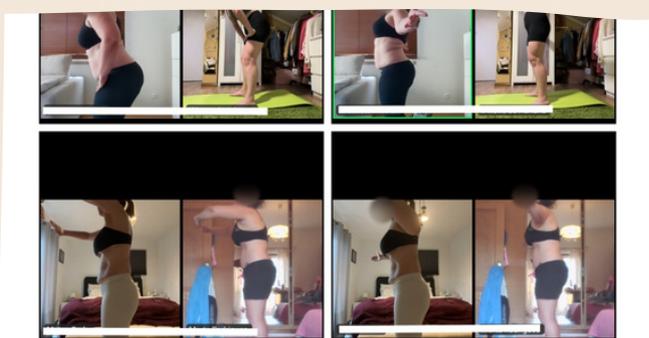
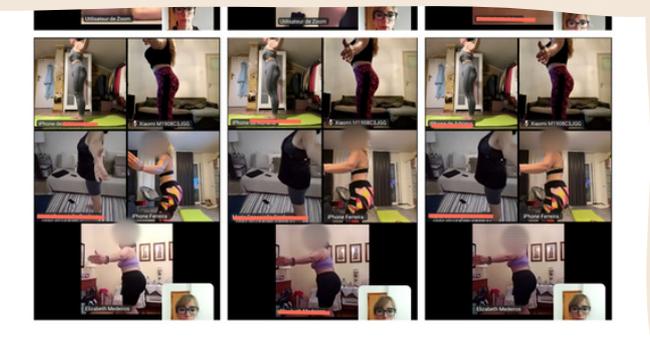
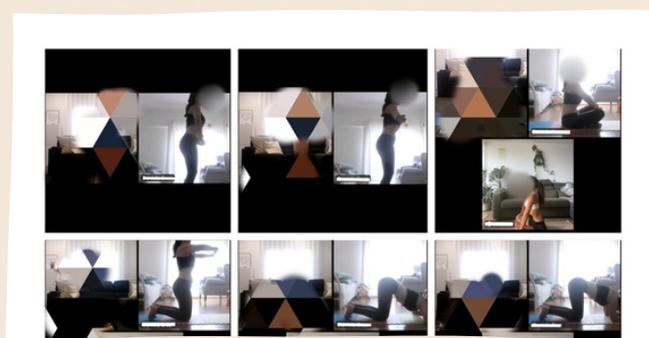
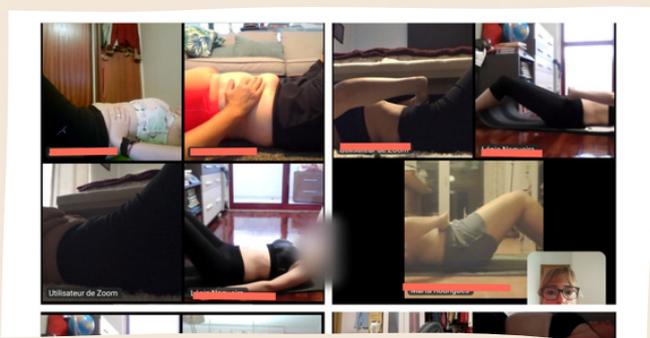
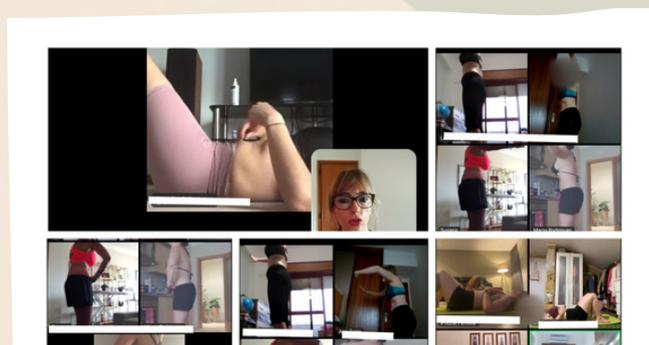
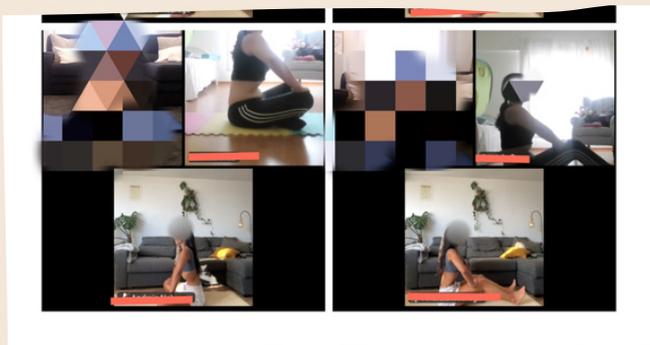
Fazer abdominais em excesso pode ser prejudicial para a saúde da mulher?



A abordagem eficaz para tonificar o abdômen e obter uma barriga mais lisa

Destaque do mês

Durante o mês de Julho, 3 turmas do Programa Barriga Killer irão terminar as suas sessões de treino online. Para já, contamos com o feedback de vários centímetros de circunferência abdominal perdidos, melhoria de sintomas de incontinência urinária de esforço (quando se tosse, salta, corre, espirra ou levanta peso) e sensação de uma maior pré-ativação da musculatura abdominal ao fazer esforços.



**LISTA DE ESPERA
BARRIGA KILLER**

SEGUE-ME NO INSTAGRAM





Sabias?

A prática de Low Pressure Fitness não ajuda a emagrecer nem a perder massa gorda. A redução da circunferência abdominal dá-se por meio da regulação da pressão intra-abdominal e da tonificação da musculatura abdominal profunda.

Imagina uma cinta natural feita de uma malha larga. Com os exercícios adequados, conseguimos apertar essa "malha", reduzindo centímetros de cintura.

Gostarias de ser a primeira saber quando irei abrir novas turmas do Programa Barriga Killer?

CLICA AQUI



SEGUE-ME NO INSTAGRAM



Receita saudável

Sorbet de meloa



Ingredientes:

- 1 meloa
- 1 chávena de sumo de limão
- 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de mel
- Hortelã chocolate para decorar

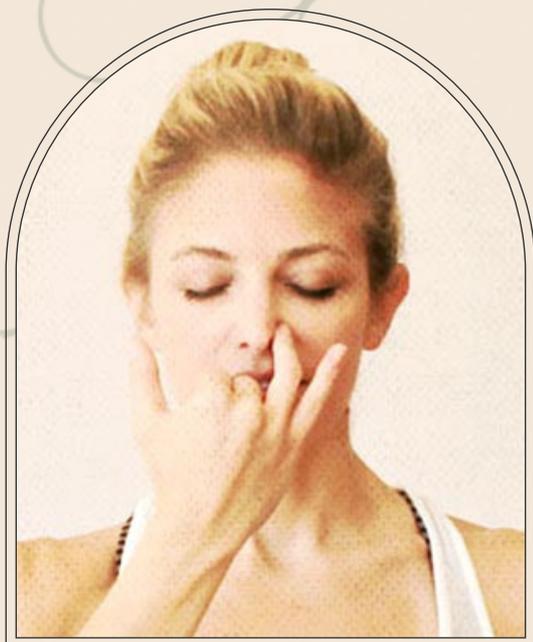
Preparação:

Partir a meloa em fatias e depois em pedaços pequenos. Coloca-se os pedaços de meloa num saco e deixa-se no congelador durante pelo menos 5 horas.

Modo de preparação:

Retira-se a meloa congelada e tritura-se, usando uma picadora elétrica. Coloca-se o granizado da meloa num recipiente, ao qual adicionamos os restantes ingredientes, misturando tudo muito bem. Por fim, dispõe-se o sorbet numa forma de bolo Inglês ou num recipiente retangular e vai novamente ao congelador durante pelo menos 2 horas.

Usei folhas de hortelã-chocolate para decorar o sorbet no momento de servir. Fica fresquinho e leve, para saborear nos dias quentes sem exceder as calorias.



Vem aí um desafio de Verão! (mas não é o que tu pensas...)

Gostarias de aprender como podes usar a respiração para despertar o teu organismo, equilibrar o sistema nervoso ou simplesmente consegues dormir melhor? Se sim, vais adorar este desafio de 7 que preparei para ti especialmente para esta época do ano, mais convidativa ao descanso e ao lazer.

PRÉ-INSCRIÇÃO

Dica do mês

Atenção à quantidade de exercícios para abdominais que fazes. Além de não ser isso que te irá ajudar a perder a barriga ou a compensar eventuais excessos na alimentação, a musculatura abdominal deve ser treinada como qualquer outro grupo muscular e, em demasia, os exercícios para abdominais podem trazer consequências nefastas para a tua saúde.

Mensagem final

Esta é a minha primeira newsletter mensal e contém temas que interessam a uma pessoa super apaixonada por um estilo de vida equilibrado e saudável desde que se conhece, que sou eu! :P

Espero que tenhas gostado tanto de ter recebido esta newsletter mensal como eu gostei de a criar para te fazer chegar informação educativa e importante para todas as mulheres que procuram estar em boa forma física e, sobretudo, se preocupam com a sua saúde e bem-estar físico e mental.

Até ao mês que vem :)

SEGUE-ME NO INSTAGRAM

