

NEWSLETTER AGOSTO 2023

Cátia Pinto Rodrigues
www.catiapintorodrigues.com



Principais destaques no blog

(clica nos títulos abaixo, para leres)



Descobre qual é o sistema de treino #1 mais seguro após uma abdominoplastia



Quais as diferenças entre diástase abdominal patológica e funcional?



É possível ter uma barriga definida e mesmo assim ter diástase abdominal?

Destaque do mês

Já está no ar o meu podcast Barriga lisa em 5 m!
Neste podcast, irei abordar temas específicos relacionados com
o objetivo de ter uma barriga mais lisa, em episódios de curta
duração.

Ouve já no Spotify ou clica [aqui](#).

ON AIR



Cátia Pinto Rodrigues

Podcast

Barriga lisa em 5 m

www.catiapintorodrigues.com

OUVE AQUI

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



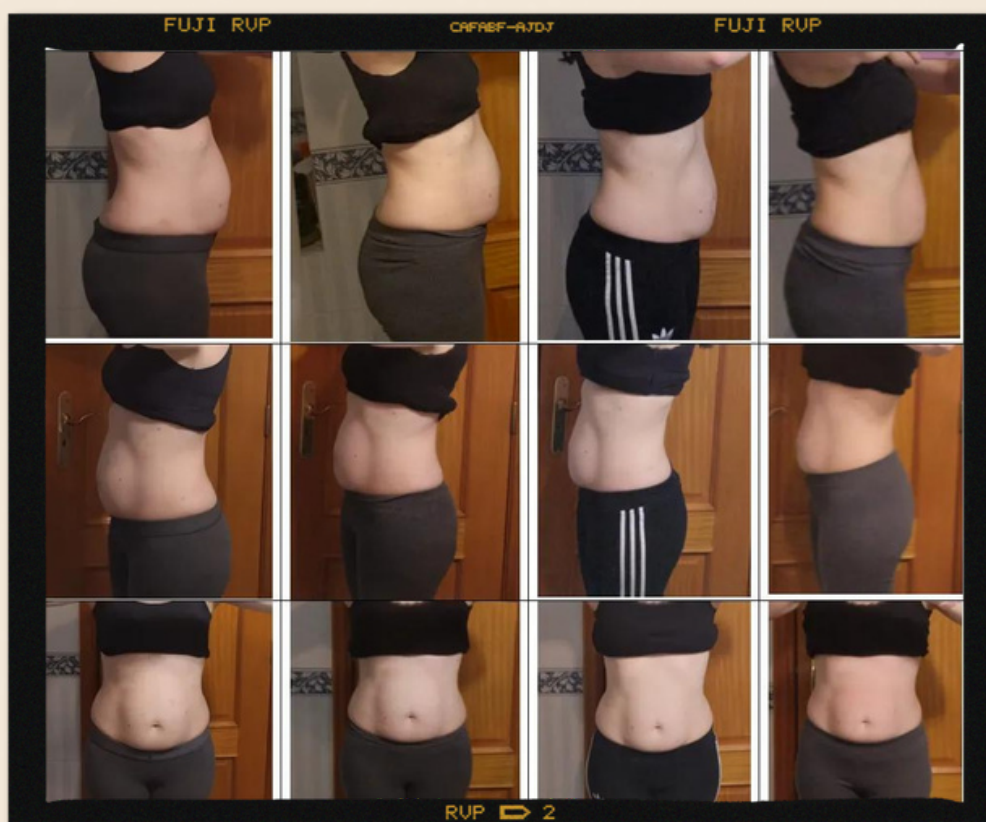


Sabias?

Atividade física e exercício físico são coisas distintas. A primeira é qualquer movimento corporal que promove um gasto energético maior do que se o corpo estivesse em repouso, como caminhar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, ou carregar compras e que contribui para o gasto calórico global. Já o exercício físico requer planificação com vista a objetivos específicos, como por exemplo aumentar a massa muscular, a flexibilidade ou o equilíbrio, sob a orientação de um treinador.

Vê o progresso de uma das minhas alunas do programa Barriga Killer

(menos 8,5 cm em 12 sessões de 30 m e não vamos ficar por aqui)



LISTA DE ESPERA

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



Receita saudável

Gelado de banana



Ingredientes:

3 bananas

2 CS de leite de coco

Chocolate negro sem adição de açúcar qb

Modo de Preparação:

Descascar as bananas e parti-las em pedaços. Coloca-se as bananas dentro de um saco e depois no congelador, de um dia para o outro.

Retirar as bananas do congelador e triturá-las na 1, 2, 3. Passar o puré de banana para um recipiente e adicionar o leite de coco, até se obter um creme homogéneo. Dispor numa taça e colocar chocolate negro ralado por cima. Deve guardar-se depois no frigorífico ou no congelador.



Vêm aí... aulas gratuitas LIVE no Youtube!

A partir do dia 7 de Agosto, irei dar uma aula semanal em direto no YouTube, às segundas, às 20 horas e sem repetição. Se gostarias de ficar a conhecer melhor no que consistem os meus programas e começar já a aplicar conhecimento na prática e ter resultados, estas aulas são para ti! ;)

SEGUE O MEU CANAL

Dica do mês

Em época de férias, sabe bem sairmos um pouco da nossa rotina, comermos coisas que habitualmente não comeríamos, dedicarmo-nos mais ao ócio e muitas vezes, no final, queixamo-nos de não gostarmos do que vemos ao espelho, com o ganho de alguns quilos extra. Como forma de "contenção de danos", não adotes o lema "perdida por cem, perdida por mil". Procura um equilíbrio 80/20 entre atividade física Vs descanso e alimentação saudável Vs comida calórica. Vais ver como essa mentalidade faz a diferença.

Mensagem final

Após um ano de muito trabalho e formações constantes, chegou a minha vez de ir de férias. Irei regressar em Setembro com novidades.

Até lá, podes seguir-me nas redes sociais. Quem sabe partilho um pouco sobre o sítio para onde vou.

Boas férias - se for o caso - e até ao mês que vem :)

SEGUE-ME NO INSTAGRAM

