

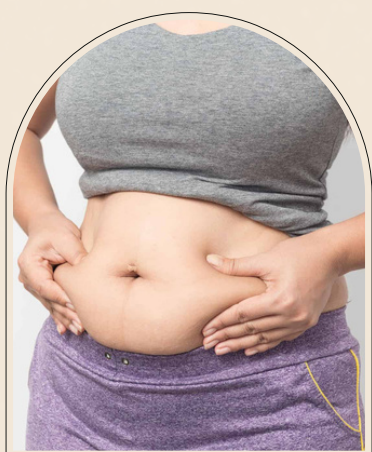
NEWSLETTER SETEMBRO
2023

Cátia Pinto Rodrigues
www.catiapintorodrigues.com



Principais destaques no blog

(clica nos títulos abaixo, para leres)



Porque é que perder
gordura abdominal
é difícil?



Transforma a tua
rotina diária num
caminho para a
barriga lisa dos
seus sonhos



Sensação de "órgãos
soltos" na barriga
depois do parto:
Porque é que isto
acontece?

Destaque do mês

Se não ajuda a perder massa gorda, como é que o Programa Barriga Killer te pode ajudar a reduzir até 12 cm de circunferência abdominal? O Programa Barriga Killer contribui para reduzir o tamanho da barriga de duas formas. Descubre quais são na explicação que dou neste vídeo.

Se não ajuda a perder massa gorda, como é o programa Barriga Killer contribui para a redução da circunferência abdominal?



VÊ AQUI

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



Sabias?



Atualmente fala-se muito sobre diástase abdominal. A diástase abdominal consiste no afastamento dos músculo retos abdominais e é muito frequente em mulheres que passaram por uma gestação. Embora possa regredir espontaneamente alguns meses depois do parto, nem sempre isso acontece, pelo que é necessário restabelecer a função dessa musculatura através de exercícios específicos. Vê [neste vídeo](#) como podes fazer o teste da diástase abdominal.

Vem aí uma LIVE com a nutricionista Adriana Roque!

A promotional poster for a live event. The poster has a black border and a white background. At the top, it says 'FUJI RUP' and 'CAPRAF-ADJ'. The word 'LIVE' is written in large, bold, green letters. Below it, the title 'Estratégias nutricionais para perder a barriga' is written in a smaller green font. Two circular photos of women are featured: one on the left is Cátia Rodrigues, with her Instagram handle '@catia.pinto.rodrigues' written around her photo, and one on the right is Adriana Roque, with her Instagram handle '@adrianaroquenutript' written around her photo. At the bottom left, there is a calendar icon followed by '13/09' and a clock icon followed by '21h'. At the bottom center, it says 'RUP > 2'. The overall design is clean and professional.

MARCA NA TUA AGENDA E ASSISTE ATRAVÉS DO MEU INSTAGRAM!

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



Receita saudável

Pop-sticks de banana



Ingredientes:

2 bananas

1/2 tablete de chocolate mínimo 75 % de cacau, sem adição de açúcar

1/2 chávena/xícara de bagas goji

1/2 chávena/xícara de frutos secos (nozes, caju, etc.)

Preparação:

Descascar as bananas e cortá-las ao meio. Envolver as metades das bananas em papel de alumínio e colocar no congelador durante pelo menos 4 horas.

Triturar as bagas goji e os frutos secos na trituradora. Reservar. Derreter o chocolate no micro-ondas durante cerca de 1.5 minutos. Retirar as bananas do congelador e passá-las pelo chocolate derretido com a ajuda de uma colher. Depois de cobertas de chocolate, devem passar-se imediatamente (senão não "cola") pela mistura de frutos secos e bagas goji e vão novamente para o congelador durante 1 hora. Depois disso, estão prontos a servir.

Pré-lançamento do Programa Barriga Killer

Na segunda quinzena de Setembro irei iniciar novas turmas do programa Barriga Killer, que vêm cheios de coisas boas e novidades para te ajudarem a ter ainda melhores resultados. Em breve irei fazer um pré-lançamento deste programa e abrir vagas com condições especiais para quem se inscrever até ao dia 5 de Setembro. Caso queiras ter acesso a mais informação sobre as condições de pré-lançamento, entra neste grupo do WhatsApp.



ENTRA NO GRUPO
DO WHATSAPP

Testemunho de uma aluna

Barriga killer, desconhecia o termo. Fiquei muito satisfeita em iniciar este tipo de treino, para mim não foi só treino físico com resultados mas também 30 min que resultavam em bem estar interior, reduzia a ansiedade devido ao tipo de respiração efetuada. Fiquei fã do treino e da professora. Aconselho vivamente. 5 estrelas

07:49



Fortalece a tua faixa abdominal de dentro para fora

Ao contrário dos habituais abdominais tradicionais, que têm impacto na tua coluna, no pavimento pélvico e podem até causar lesões ou dores, nos programas Barriga Killer são usadas técnicas respiratórias e posturais que te ajudam a fortalecer a musculatura abdominal de dentro para fora.

SEGUE O MEU CANAL

Dica do mês

Para muitas mulheres vem aí uma fase de grande stress com o regresso às aulas dos seus filhos e todas as implicações que isso traz ao nível da gestão das rotinas diárias. Ainda assim é possível incluir no quotidiano uma alimentação saudável, ensinar desde cedo bons hábitos alimentares às crianças e mantermo-nos ativas. É bom lembrar que se queremos estar lá para quando os nossos filhos precisam, então temos de ser antes de mais mulheres e mães saudáveis e a nossa saúde, bem-estar e equilíbrio físico e mental devem estar no topo das nossas prioridades.

Mensagem final

Pegando no testemunho da aluna que partilhei acima, gostaria de lembrar que muitas vezes os resultados do Programa Barriga Killer vão muito além da estética. Por vezes não se observam resultados espetaculares na redução de circunferência abdominal, mas observa-se uma redução dos níveis de ansiedade, a melhoria do funcionamento dos intestinos ou a melhoria de sintomas de incontinência urinária.

SEGUE-ME NO INSTAGRAM

