

NEWSLETTER OUTUBRO  
2023

Cátia Pinto Rodrigues  
www.catiapintorodrigues.com



# Principais destaques no blog

(clica nos títulos abaixo, para leres)



**Hipopressivos:**  
Funcionam ou não  
para reduzir a  
diástase  
abdominal?



**Descobre a verdade**  
por detrás das  
cintas modeladoras



**5 Sinais de Risco para**  
vir a sofrer de  
incontinência urinária  
de esforço  
(e o que fazer para a  
prevenir)

# Destaque do mês

Tal como a esmagadora maioria das minhas alunas, também esta cujo os resultados partilho abaixo me procurou para a ajudar a reduzir circunferência abdominal. Mas a meio do programa escolhido, ainda não havia qualquer resultado. Ao falarmos, percebi que tinha obstipação há muitos anos e isso claramente estava a prejudicar os seus resultados. Neste caso, o plano de ação incluiu também aumentar a ingestão de água. Com este simples hábito, conseguimos pôr um intestino preguiçoso a funcionar e os resultados estão à vista.

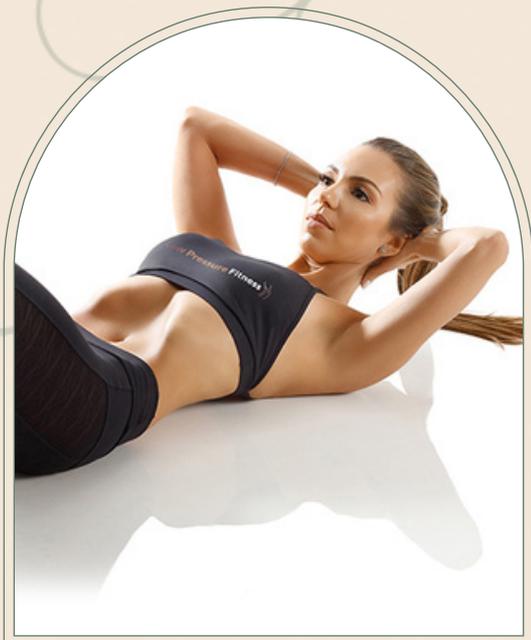


VÊ AQUI

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



# Sabias?



Ao contrário da falsa informação que por vezes circula das redes sociais, os exercícios hipopressivos são eficazes no tratamento da diástase abdominal. O afastamento dos músculos retos abdominais trata-se com reeducação postural, com a respiração e ativação abdominal, que são a grande ênfase do treino hipopressivo.

Embora haja efetivamente um afastamento das costelas e dos retos abdominais durante o vácuo abdominal, esse é somente o efeito agudo dos exercícios hipopressivos no momento, não o efeito que a sua prática irá ter a médio-longo prazo.

Clica [aqui](#) para veres a Live que fiz com a nutricionista Adriana Roque!

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS  
PARA PERDER A BARRIGA



Cátia Rodrigues  
TREINADORA



Adriana Roque  
NUTRICIONISTA

LIVE

SEGUE-ME NO INSTAGRAM



# Receita saudável

## Barras de coco e cacau



Ingredientes:

(Barras)

2 chávenas (xícaras) de coco ralado

1/2 lata de leite de coco

2 CS de óleo de coco

2 pastilhas de Stevia

(Cobertura)

3 CS de cacau magro sem açúcar

1 CS de mel

8 CS de leite de coco

1 pitada de baunilha em pó

# Receita saudável

## Barras de coco e cacau



Preparação:

(Barras)

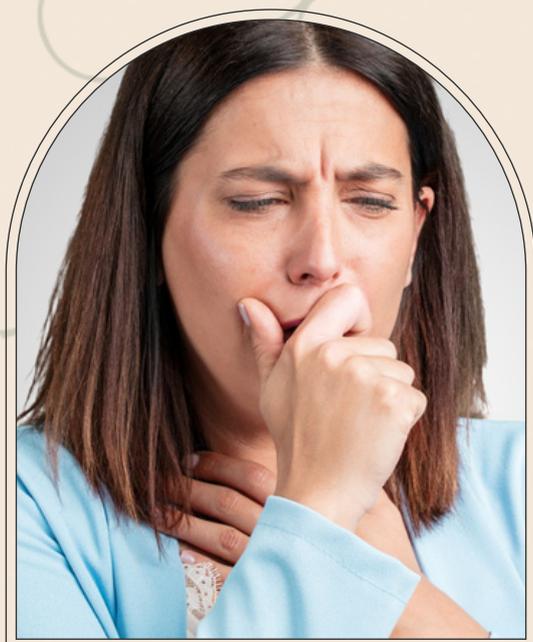
Colocar o coco ralado num recipiente e adicionar o leite de coco - onde previamente foram dissolvidas as pastilhas de Stevia - e o óleo de coco. Misturar tudo muito bem até se obter uma pasta facilmente moldável. Com o auxílio de uma espátula, coloca-se a massa numa tábua de cozinha, e molda-se até ficar uma forma retangular. Coloca-se dentro do congelador durante 1h30. Posteriormente, retira-se a massa moldada e corta-se em barras mais ou menos com a mesma largura.

(Cobertura)

Colocar o cacau magro sem açúcar numa tigela e adicionar o mel, o leite de coco e uma pitada de baunilha em pó. Misturar bem os ingredientes até se obter uma mistura homogénea. Dispor esta cobertura por cima das barras. Voltar a colocar no frigorífico.

Esta receita deu para 8 barras

## Como reagem os teus órgãos pélvicos ao aumento da pressão intra-abdominal?



Após a gravidez algumas mulheres relatam ter perdas urinárias frequentes ao tossir, espirrar, correr, saltar, ou pegar em pesos. O que estas atividades têm em comum é um aumento da pressão intra-abdominal. Faz o teste que te ensino neste vídeo, para avaliares como está a tua competência perineal.

[FAZ O TESTE AQUI](#)

### Dica do mês

Nunca se deve normalizar um mau funcionamento crónico dos intestinos. Se sofres de obstipação frequente que te leva até a ficar dias a fio sem ires ao WC, deves expor essa situação ao teu médico de família e consultar também um nutricionista para te ajudar. Ter um intestino “preguiçoso” pode ser, na maioria das vezes, corrigido e tratado com a alimentação e hidratação adequadas, bem como a prática de exercício físico.

Na live que fiz com a nutricionista Adriana, ela referiu inclusivamente que o uso recorrente dos laxantes em SOS contribuem para criar ainda uma maior dependência do intestino em relação a esse recurso. Normalizarmos um mau funcionamento do intestino é contribuir para que surjam problemas de saúde bem mais graves futuramente, como os volvos intestinais.

### Mensagem final

Após muito, muito trabalho, está prestes a sair o lançamento do meu novo programa **Barriga Killer**, agora ainda mais completo e onde irei contar também com a colaboração da nutricionista Adriana Roque, que fez um módulo inteiro somente dedicado à nutrição e reeducação alimentar e irá fazer também consultas em tempo real e em grupo às alunas inscritas, além de outros bónus surpresa para te facilitarem a vida, pois ter uma barriga mais lisa não tem de ser uma saga interminável que acaba sempre em frustração e desânimo. E eu tenho a certeza que esta comunhão de competências te irá ajudar a obter os melhores resultados com o meu programa. Fica a aguardar o meu convite para o lançamento desta grande novidade! ;)

**SEGUE-ME NO INSTAGRAM**

