

SPECIAL REPORT

ADDIO PANCIA DOPO IL PARTO

IN SOLE
10 SETTIMANE

HER WOMEN FITNESS CLUB
&
DOTT,SSA OSTETRICA FRANCESCA DI LIBERATORE

I segreti per tornare alla tua forma dopo il parto sono tra queste pagine: Scoprili!

SE HAI PARTORITO DA POCO TEMPO E NONOSTANTE TUTTI GLI SFORZI NON SEI RIUSCITA A TORNARE ALLA TUA VECCHIA TAGLIA, ALLORA POTRA' ESSERTI UTILE QUELLO CHE ANDREMO A TRATTARE PIU' AVANTI!

Nelle prossime righe scoprirai:

- ♥ perchè la tua pancia è ancora rigonfia
- ♥ tutto ciò che devi assolutamente evitare per non peggiorare la tua situazione
- ♥ come allenarti per tonificare il tuo corpo e perdere centimetri
- ♥ come possiamo aiutarti a farlo e cosa offriamo

Pronta?

Leggi con la massima
attenzione!

CHI SIAMO

Innanzi tutto ci presentiamo...

Siamo due Trainer specializzate in allenamenti al femminile e un'ostetrica che da anni offre un'approccio a 360 ° alle Donne in ogni fase della propria vita.

Oltre ad essere professioniste del settore siamo madri e tutte e tre abbiamo vissuto e superato il post partum!



GRAVIDANZA:

Cos'è accaduto al tuo corpo nei 9 mesi di gestazione?

Per affrontare al meglio il post partum è necessario comprendere e riconoscere le cause che portano ad un determinato cambiamento del nostro aspetto, solo così potremmo affrontare la trasformazione e ritrovare il nostro benessere fisico e mentale. . .

Durante i 9 mesi di gravidanza l'espansione dell'utero comporta una pressione interna sul muscolo retto addominale e sul pavimento pelvico. Ciò scaturlisce, da una parte la separazione dell'elemento muscolare di destra dall'elemento muscolare di sinistra, creando quindi un punto di minor resistenza caratterizzato da un assottigliamento della line alba (composta da tessuto connettivo), mentre dall'altra comporta un indebolimento del pavimento pelvico che è chiamato a sostenere un aumento di pressione intracavitaria notevole (basti pensare al peso dell'utero a termine di gestazione) a cui si associa spesso un' errata postura della gestante e dei mancati accorgimenti che potrebbero aiutarci, nel corso della vita quotidiana, a prevenire un'iperpressione sul povero e dimenticato pavimento pelvico.

RICORDA:

LA MATERNITA' DEVE ARRICCHIRE LA VITA DI UNA DONNA QUINDI VIVI IL POST PARTO CON SERENITA'

Cominciamo subito con il rispondere ad una delle domande che tutte dopo mesi ci siamo poste:

PERCHE HO ANCORA QUESTA PANCIA?

La maggior parte delle donne dopo mesi dal parto continua a combattere con una pancia che non va via e che è spesso causa di disperazione.

Se la tua pancia non è ancora tornata alla sua condizione originaria, se hai spesso quella sensazione di gonfiore dopo i pasti (a tal punto che qualcuno potrebbe chiederti se sei in attesa di un altro bebè), probabilmente si tratta di
DIASTASI ADDOMINALE



**AFFRONTIAMO
INSIEME IL
PROBLEMA**

Cos'è la

DIASTASI ADDOMINALE

Sono molte le donne che soffrono di diastasi addominale post partum, anche se a volte non si ha la certezza di averla fino a quando i sintomi si acutizzano e ci troviamo costrette a rivolgerci ad uno specialista del benessere della donna.

Nel post partum, i retti dell'addome che si erano allontanati in gravidanza, devono intraprendere il percorso di riavvicinamento, ma a volte questo percorso si interrompe (lasciando un buco tra questi) oppure viene ostacolato da una serie di esercizi e stile di vita errati, che oltre al danno estetico (l'addome resta globoso e sporgente) arriva a dare una serie di sintomi più o meno accentuati.

ALCUNI DEI SINTOMI PER RICONOSCERLA

- mal di schiena
- incontinenza urinaria da sforzo (colpo di tosse, starnuto, risata)
- nausea e difficoltà digestive
- dolori addominali nel fare alcuni movimenti.

Come valutare la sua presenza

Se hai dubbi sulla presenza della diastasi addominale ti consigliamo in primo luogo di effettuare un'autovalutazione

Il test si effettua attraverso un semplice esercizio

Sdraiatevi in posizione supina e piegate le ginocchia tenendo la piante dei piedi appoggiate a terra.

Sollevate testa e spalle dal pavimento e, senza piegare il collo nè schiacciare il mento al petto, contraete i muscoli addominali come se voleste eseguire un "crunch".

Ora ponete una mano in orizzontale sull'addome, parallela al petto, prima a circa 2 cm sopra l'ombelico (per valutare la diastasi sopra-ombelicale) e successivamente 2 cm sotto l'ombelico (per valutare la diastasi sotto-ombelicale). Ora con le dita fate una leggera pressione. In presenza di diastasi addominale sentirete una specie di "fossa" tra le due fasce muscolari.

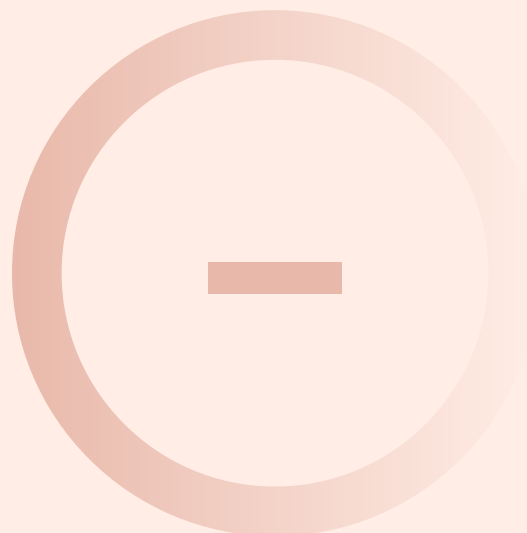
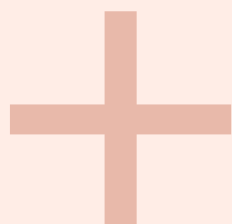
Si parla di diastasi se la distanza dei due retti dell'addome parte da un minimo di 2,5 cm in oltre se quest'ultima fosse presente notereste una sporgenza che fuoriesce in corrispondenza della linea alba: la cosiddetta "pinna".

Qualora l'autovalutazione abbia dato esito positivo consigliamo sempre di effettuare un'ecografia della parete addominale per confermare la gravità della diastasi.

Risultato del TEST

Se l'esito del test è risultato POSITIVO non spaventarti!!!!
Ora che hai individuato la causa del tuo mancato
miglioramento al livello
dell'addome, potrai intervenire con una maggiore
consapevolezza!

Se il test è risultato NEGATIVO, ottimo!
Vorrà dire che con il giusto allenamento troverai presto la
tua forma ideale!



IL SEGRETO PER

liberarti dei centimetri di troppo

Il recupero del "peso forma" è uno degli aspetti che solitamente preoccupa maggiormente una donna.

Si può certamente rientrare del tutto nel peso fisiologico desiderabile, ma è necessario adottare in primo luogo delle sane abitudini, per questo un'alimentazione equilibrata è molto più importante di una dieta drastica.

Fatta questa premessa il segreto per iniziare a ridurre il girovita si chiama

GINNASTICA IPOPRESSIVA





Essa utilizza una serie di esercizi uniti alle respirazioni che aiutano ad avere un addome forte e tonico, oltre a tonificare il pavimento pelvico e bruciare calorie.


Lo scopo di questa ginnastica è quello di diminuire la pressione nella cavità addominale, toracica e pelvica.


ci servirà per rimodellare la silhouette e ottenere così un addome più tonico e più gradevole esteticamente.


*Questi esercizi ipopressivi ti
permetteranno di:*

 Ridurre la circonferenza addominale e tonificare l'addome.

 Migliorare la postura

 Impedire l'indebolimento del pavimento pelvico dopo il parto

 Prevenire ernie ombelicali e inguinali

 Prevenire o migliorare l'incontinenza urinaria.

Il Metodo Ipopressivo è considerato il miglior metodo di recupero alla forma fisica nel post partum e in alcuni paesi come la Francia e la Spagna viene offerto, dalle strutture ospedaliere, di routine a tutte le donne nel post partum .

ATTENZIONE!!!

ECCO GLI ERRORI PIU' COMUNI DA EVITARE ASSOLUTAMENTE!!!!

Molte donne si avvicinano per la prima volta alla palestra o alla ginnastica proprio nel periodo post parto, con la voglia e spesso la fretta di ritrovare la propria forma fisica

*Ci sono però alcuni aspetti da **NON**
sottovalutare!*



Durante la gravidanza, i muscoli della zona pelvica si sono indeboliti e

non sono ancora pronti ad affrontare eccessivi sforzi

L'ideale è quello di evitare per un po' esercizi che sollecitino eccessivamente la zona addominale, pelvica e il perineo.

In particolare la zona pelvica non va sottoposta a stress e sollecitazioni.

Sono da evitare
ASSOLUTAMENTE
nell'arco di un anno dopo il parto

"IMPROBABILI"

programmi di intenso allenamento o lezioni di fitness a forte impatto, magari associati a diete più o meno drastiche.

NO alla CORSA! e Niente SALTI! Impegnamoci a prevenire o a non peggiorare disfunzioni del pavimento pelvico (ad esempio incontinenza urinaria da sollecitazione)

Abbandonare la pratica degli ADDOMINALI! E' inutile che continui a fare assiduamente crunch o sforbiciate perché non saranno loro la soluzione al tuo addome rigonfio, anzi, smetti subito! gli esercizi addominali di qualunque genere ti porteranno solo a peggiorare la situazione DIASTASI allontanando tra loro le fasce muscolari dal retto dell'addome, e nel peggiore dei casi porteranno alla fuoriuscita di ernie ombelicali. infatti, la pressione troppo forte esercitata da questi esercizi sull'addome facilitano la protrusione degli organi verso l'esterno.

VIETATO utilizzare I CARICHI! quindi no ai pesi eccessivi sia negli allenamenti che nel quotidiano.
Anche i pesi portano ad una pressione esagerata nella zona addominale e pelvica andando a peggiorare notevolmente il nostro problema!
Sconsigliato anche il NUOTO, in particolare lo stile rana o delfino. a causa dell'eccessivo inarcamento della schiena

COME RISOLVERE IL PROBLEMA

Ma quindi con tutte queste limitazioni come riuscirò a rimettermi in forma!?!?

Non posso correre, saltare, niente allenamenti intensi, di conseguenza niente sudore facendo un'ora di Zumba e neanche il Crossfit, perché non posso alzare pesi, ma neanche gli addominali...sono spacciata!

No, non sei spacciata, perché tutte le limitazioni elencate non sono la soluzione al tuo problema!

quello che stiamo per presentarti è un metodo innovativo di allenamento, studiato appositamente sulla base dell'anatomia del corpo

della donna, sui cambiamenti e lassità che presenta nel post partum, fondendo l'efficacia della ginnastica ipopressiva ad una serie di esercizi mirati per il pavimento pelvico ed addome che fanno parte dell'allenamento funzionale.

Il programma che ti offriamo, che può essere svolto comodamente da casa, e' composto da 3 allenamenti settimanali per 10 settimane, della durata di soli 30 minuti ciascuno, suddivisi in

CIRCUITO GAMBE E GLUTEI



GINNASTICA
IPOPRESSIVA
(addome)



CIRCUITO BRACCIA/TOTAL BODY



gli allenamenti sono progressivi e adattabili al grado di forma fisica iniziale.

È necessario iniziare lentamente e aumentare gradualmente forza e resistenza per avere dei risultati migliori. I workout andranno poi ad aumentare di intensità con il susseguirsi delle settimane senza interferire con l'allattamento qualora ci fosse.

ACQUISTANDO IL PACCHETTO RICEVERAI

- 20 VIDEO CON GLI ALLENAMENTI DI FORZA E RESISTENZA
- 10 VIDEO DI GINNASTICA IPOPRESSIVA PER RIDURRE IL GIROVITA
- 1 VIDEO CON ESERCIZI DI STRETCHING E ALLUNGAMENTO PER DOLORI ARTICOLARI O ALTRE CONSEGUENZE LEGATE AD UN'ERRATA POSTURA
- DIARIO PER APPUNTARE E MONITORARE I TUOI PROGRESSI
- ASSISTENZA DELL'OSTETRICA AL BISOGNO TRAMITE EMAIL
- SUPPORTO DELLE TRAINER AL BISOGNO TRAMITE EMAIL

A SOLI € 149,90

ANZICHE' € 250,00

+

IN REGALO PER TE
LA GUIDA CON CONSIGLI ALIMENTARI DA UNIRE AL
TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER UN
RISULTATO ANCORA PIU' OTTIMALE!
(compatibile con l'allattamento)

ORA TOCCA A TE!

Non è solo una sfida nei confronti dei
tuo vecchi jeans!

Si tratta di benessere psicofisico,
del tuo pavimento pelvico,
del tuo addome
e di tutto il tuo corpo!



LA SALUTE E' IL BENE PIU'
IMPORTANTE CHE HAI!

TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI .
QUALSIASI RIPRODUZIONE, ANCHE PARZIALE, SENZA AUTORIZZAZIONE SCRITTA E'
VIETATA.
LEGGE 633 DEL 22 APRILE 1941 E SUCCESSIVE MODIFICHE

QUESTO SITO NON RAPPRESENTA UNA TESTATA GIORNALISTICA, IN QUANTO
VIENE AGGIORNATO SENZA NESSUNA PERIODICITA'. PERTANTO NON PUO'
CONSIDERARSI UN PRODOTTO EDITORIALE AI SENSI DELLA LEGGE N. 62 DEL 7
MARZO 2001.

HER

WOMEN FITNESS CLUB

&



Francesca Di Liberatore

DOTT.SSA OSTETRICA