



BARRIGA NEGATIVA

**ESTA TÉCNICA PODEROSA FARÁ COM QUE VOCÊ TENHA
SEU ABDÔMEN PLANO COM UMA TÉCNICA SIMPLES**

1 INTRODUÇÃO

Agora você vai descobrir a técnica natural da Roma antiga que tem sido usada durante séculos para manter uma figura esbelta e um metabolismo ativo. Esta técnica ancestral chegou aos nossos dias para ajudá-lo a transformar seu corpo de forma segura e eficaz.

Este método combina segredos mantidos pelas mulheres romanas para acelerar a queima de gordura e moldar uma cintura Mais fina. Com seu uso constante, você pode perder até 7 quilos de gordura em apenas 7 dias, sem a necessidade de dietas extremas ou exercícios extenuantes.

Prepare-se para experimentar o poder de uma técnica milenar que mudará sua vida e fará você se sentir mais saudável e confiante.

TÉCNICA

Etapa 1: respiração diafragmática profunda

- Sente-se ou deite-se em uma posição confortável com as costas retas.
- Coloque uma mão no abdômen e outra no peito.
- Inspire profundamente pelo nariz, enchendo o abdômen de ar (deverá sentir que a mão sobre o abdômen se eleva mais do que a do peito).
- Expire lentamente pela boca, esvaziando completamente o ar do abdômen.
- Repita esse processo por 5 minutos, concentrando-se na respiração profunda e relaxante.

Etapa 2: respiração abdominal com contração do núcleo

Inspire profundamente pelo nariz, expandindo o abdômen.

Ao expirar pela boca, contraia os músculos do abdômen (como se quisesse trazer o umbigo para a coluna).

Mantenha a contração por 5 segundos e depois relaxe ao inalar.

Repita 10 vezes.



TÉCNICA

Etapa 3: respiração do tipo" hatha " ou respiração alternada (Nadi Shodhana)

- Sente-se com as costas retas e relaxe os ombros.
- Use o polegar direito para fechar a narina direita. Inspire lentamente pela narina esquerda.
- Feche a narina esquerda com o anel direito e expire pela direita.
- Inspire pela narina direita, feche a narina e expire pela esquerda.
- Continue alternando por 3-5 minutos para melhorar a oxigenação e reduzir o estresse.

Etapa 4: respiração rápida e controlada (respiração de fogo ou kapalabhati)

- Sente-se com as costas retas.
- Inspire profundamente e, em seguida, faça exalações rápidas e curtas pelo nariz, contraindo o abdômen a cada expiração.
- As inalações devem ser passivas (automáticas) enquanto você se concentra nas exalações.
- Execute 30 repetições, descanse e repita mais 2 vezes.
- Esta técnica ajuda a ativar o metabolismo e tonificar os músculos abdominais.

3 CONSIDERAÇÕES

Lembre-se que esta técnica de respiração, inspirada em métodos ancestrais, não só ajuda a acelerar o seu metabolismo e promover a perda de peso, mas também promove o equilíbrio e a calma em seu corpo e mente.

Ao praticá-la regularmente, você poderá melhorar seu bem-estar geral, reduzir o estresse e potencializar os resultados em seu caminho para uma figura mais saudável e definida.