

A close-up photograph of a person's midsection. The person is wearing a dark, possibly black, athletic top. Their hands are placed on their hips/waist, with fingers spread, suggesting a posture for a core exercise. The lighting is dramatic, with strong highlights on the skin and deep shadows, emphasizing the contours of the body.

VIENTRE NEGATIVO

**ESTA PODEROSA TÉCNICA TE HARÁ TENER TU
ABDOMEN PLANO CON UNA SENCILLA TÉCNICA**



APRESENTACIÓN

Ahora vas a descubrir la técnica natural de la Roma Antigua que ha sido utilizada durante siglos para mantener una figura esbelta y un metabolismo activo. Esta técnica ancestral ha llegado hasta nuestros días para ayudarte a transformar tu cuerpo de forma segura y efectiva.

Este método combina secretos guardados por las mujeres romanas para acelerar la quema de grasa y moldear una cintura más delgada. Con su uso constante, puedes perder hasta 7 kilos de grasa en solo 7 días, sin necesidad de dietas extremas o ejercicios agotadores.

Prepárate para experimentar el poder de una técnica milenaria que cambiará tu vida y te hará sentir más saludable y confiada.



TÉCNICA

Paso 1: Respiración diafragmática profunda

- Siéntate o recuéstate en una posición cómoda con la espalda recta.
- Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
- Inhala profundamente por la nariz, llenando el abdomen de aire (deberás sentir que la mano sobre el abdomen se eleva más que la del pecho).
- Exhala lentamente por la boca, vaciando completamente el aire del abdomen.
- Repite este proceso durante 5 minutos, concentrándote en la respiración profunda y relajante.

Paso 2: Respiración abdominal con contracción del core

- Inhala profundamente por la nariz, expandiendo el abdomen.
- Al exhalar por la boca, contrae los músculos del abdomen (como si quisieras llevar el ombligo hacia la columna vertebral).
- Mantén la contracción durante 5 segundos, luego relaja al inhalar.
- Repite 10 veces.



TÉCNICA

Paso 3: Respiración tipo “hatha” o respiración alterna (Nadi Shodhana)

- Siéntate con la espalda recta y relaja los hombros.
- Usa el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha. Inhala lentamente por la fosa nasal izquierda.
- Cierra la fosa nasal izquierda con el anular derecho y exhala por la derecha.
- Inhala por la fosa nasal derecha, luego cierra esa fosa nasal y exhala por la izquierda.
- Continúa alternando durante 3-5 minutos para mejorar la oxigenación y reducir el estrés.

Paso 4: Respiración rápida y controlada (respiración de fuego o kapalabhati)

- Siéntate con la espalda recta.
- Inhala profundamente y luego realiza exhalaciones rápidas y cortas por la nariz, contrayendo el abdomen en cada exhalación.
- Las inhalaciones deben ser pasivas (automáticas) mientras tú enfocas en las exhalaciones.
- Realiza 30 repeticiones, descansa y repite 2 veces más.
- Esta técnica ayuda a activar el metabolismo y tonificar los músculos abdominales.



CONSIDERACIONES

Recuerda que esta técnica de respiración, inspirada en métodos ancestrales, no solo ayuda a acelerar tu metabolismo y favorecer la pérdida de peso, sino que también promueve el equilibrio y la calma en tu cuerpo y mente.

Al practicarla regularmente, podrás mejorar tu bienestar general, reducir el estrés y potenciar los resultados en tu camino hacia una figura más saludable y definida.