

GHIDUL
POSTERIOR
TONIFIAT
IN *28 de zile*



TIPUL TAU DE POSTERIOR

Nu toate posterioarele sunt create la fel. Asta nu este o noutate...

Unele sunt plate si fara forma, altele sunt prea mari si fara tonus, iar unele sunt chiar in forma de para, cu solduri prea late si coapse groase.

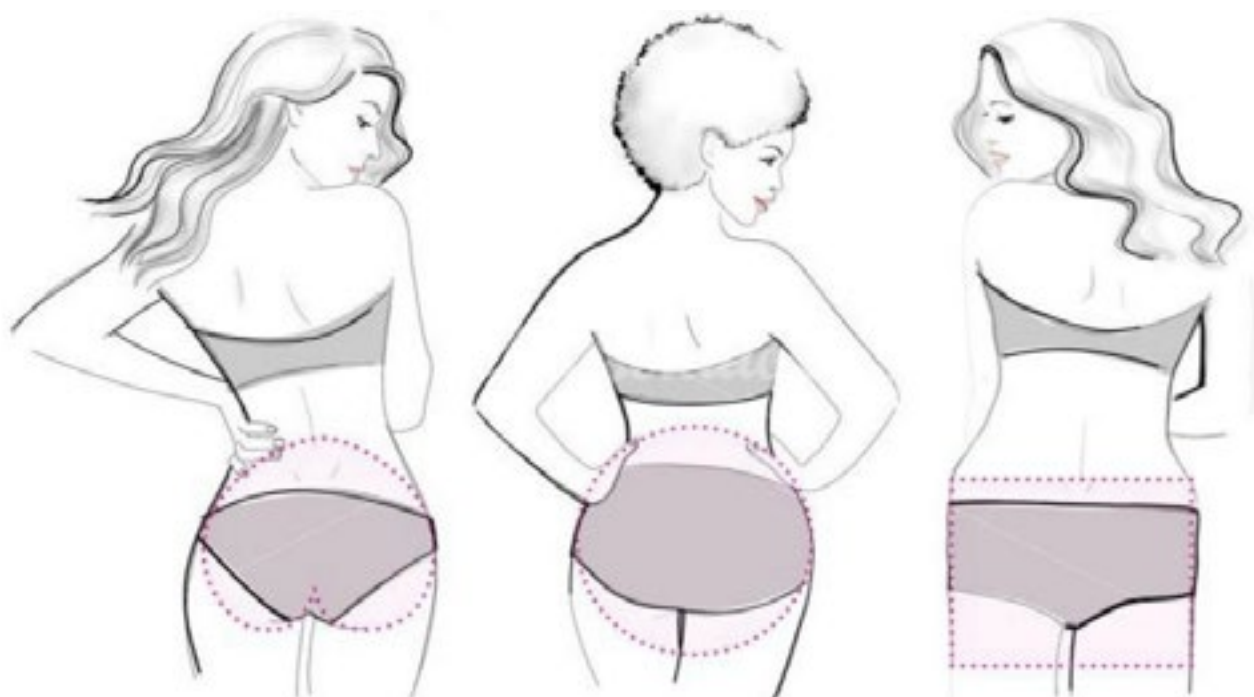
Indiferent care este tipul tau de posterior, programul Posterior Tonifiat In 28 De Zile te poate ajuta sa iti remodelezi posteriorul si sa il transformi intr-unul de care poti fi mandra.

Posterior Tonifiat se adreseaza tuturor categoriilor de posterior, tot ce trebuie sa faci este sa determini tiparul de posterior in care te incadrezi si sa alegi programul potrivit pentru tine.

Ai inteles bine...

Posterior Tonifiat este format din 3 programe diferite:

Tonifiere, Micsorare si Ridicare



TIPUL TAU DE POSTERIOR

Posterior Plat si Fara Forma

Problema?

Daca te incadrezi in aceasta categorie inseamna ca ai o forma dreptunghiulara. Posteriorul tau este plat si ii lipsesc formele feminine care fac o pereche de blugi sa atraga toate privirile barbatilor din jurul tau.

De obicei, aceasta problema este cauzata de o dezvoltare foarte slaba a musculaturii posteriorului.

Daca te incadrezi in aceasta categorie inseamna ca nu ai o problema de greutate sau de centimetri in plus, chiar dimpotriva.

Dar nu iti face griji, exista o solutie pentru tine.

Solutia?

Acest tip de posterior are nevoie serioasa de exercitii pentru dezvoltarea musculaturii care ii vor da volum si forma. De aceea, iti recomand antrenamentul Tonifiere, care foloseste sistemul Posterior 3D pentru a lucra toate cele 3 grupe musculare care alcatuiesc muschii Gluteus (Posterior).

Recomandare: SHAPE & TONE



TIPUL TAU DE POSTERIOR

Posterior Prea Mare & Celulita

Problema?

Acest tip de posterior are o problema cu grasimea care acopera zona soldurilor si a feselor.

Cauza principala a problemei nu este dezvoltarea slaba a muschilor posteriorului, ci eliminarea grasimii care ii acopera.

Daca stai prea mult la calculator, nu faci miscare in mod regulat sau ai o dependenta de zahar si dulciuri, atunci ai nevoie sa faci o schimbare.

Stiu ca nu ai timp sa mergi la sala, dar nici nu trebuie sa o faci...



Solutia?

Solutia pentru a scapa de centimetri in plus si de celulita de pe posterior este o combinatie intre antrenamente eficiente (pe care le poti face chiar la tine acasa in doar 30 de minute pe zi) si un program de alimentatie echilibrat, sanatos si gustos.

Da ai citit bine, nu trebuie sa te infometezi pentru a arata bine. Ai nevoie doar de alimente bogate in nutrienti, gustoase, dar sarace in carbohidrati si calorii.

Recomandare: SLIM & TONE

TIPUL TAU DE POSTERIOR

Posterior Lasat Si Fara Tonus

Problema?

Nu stii sigur daca ai un posterior lasat si fara tonus? Atunci fa-ti singura testul creionului (vezi pagina urmatoare)

Daca te incadrezi in aceasta categorie inseamna ca ai forme pline, un corp rotund si generos, insa te deranjeaza centimetri in plus de pe solduri si posteriorul lasat si fara tonus.

Geneticul joaca un rol foarte important in forma corpului nostru, insa asta nu inseamna ca ar trebui sa te resemnezi si sa te chinui mereu sa iti ascunzi formele sub rochii largi sau voaluri peste bikini atunci cand mergi la plaja.



Solutia?

Posteriorul tau are nevoie de ajutor.

Ai nevoie de un program de antrenament care sa combine elemente de cardio (care ard caloriile si te scapa de centimetri in plus) impreuna cu elemente de tonifiere (care sa ridice posteriorul si sa ii dea o forma atractiva)

Recomandare: TONE & LIFT

TIPUL TAU DE POSTERIOR

Testul Creionului

Nu esti sigura daca posteriorul tau este lasat si lipsit de tonus?

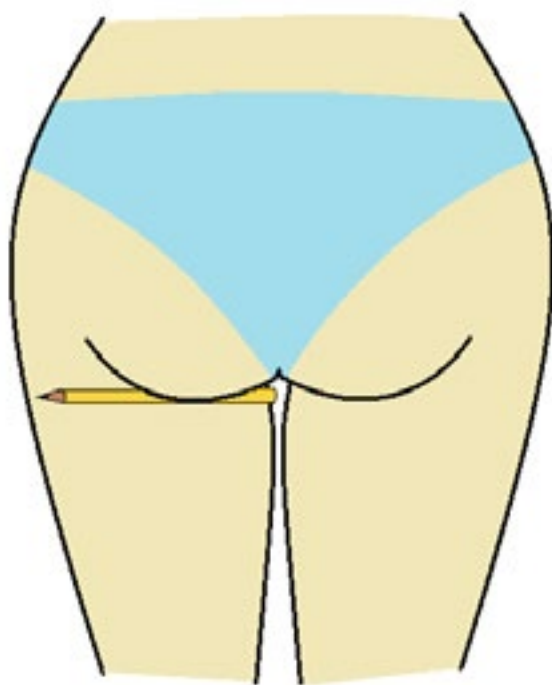
Incearca un test simplu pe care il poti face chiar la tine acasa in mai putin de 30 de secunde pentru a-ti da seama.

Se numeste testul creionului.

Cum functioneaza?

Ia un creionu sau un pix simplu si pozitioneaza-l sub posteriorul tau, exact ca in poza din dreapta.

Daca creionul ramane fix si nu cade, atunci posteriorul tau este lasat si are nevoie de tonifiere si ridicare.



TIPUL TAU DE POSTERIOR

Un tip de antrenament pentru fiecare posterior

SHAPE & TONE

Antrenamentul cuprinde intre 4 si 7 antrenamente pe saptamana, fiecare a cate 30 - 50 de minute. Nu ai nevoie de aparate complicate sau abonament la sala, deoarece acest program foloseste doar exercitii functionale cu greutatea propriului corp. Scopul sau este sa tonifieze posteriorul cu ajutorul sistemului Posterior 3D (lucreaza toate cele 3 grupe musculare ale posteriorului din toate unghiurile posibile intr-un mod foarte eficient)



SLIM & TONE

Acest antrenament combina intr-un mod foarte eficient elemente de cardio aerob (care te ajuta sa scapi de centimetri in plus si de grasimea de pe picioare si fese). Durata antrenamentelor este putin mai lunga (peste 40 de minute pe zi) si cuprinde intre 4 si 7 antrenamente pe saptamana.



TONE & LIFT

Antrenamentul care combina cardio cu tonifierea pentru a-ti da un posterior rotund, atragator si fara celulita. Fiecare antrenament dureaza intre 30 si 60 de minute si pune accent pe antrenamentele in aer liber. Ai nevoie de doar 4 - 7 antrenamente pe saptamana, dar rezultatele nu vor intarzia sa apara.



POSTERIOR PLAT SI FARA FORMA

Saptamana 1:

4 antrenamente a cate 30 - 45 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 1

ZIUA 1		GET UP & GO (38 MINUTE)
ZIUA 2	PAUZA	
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 4	PAUZA	
ZIUA 5		GET UP & GO (38 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7	PAUZA	

POSTERIOR PLAT SI FARA FORMA

Saptamana 2:

5 antrenamente a cate 38 - 50 minute

2 antrenamente in aer liber

SAPTAMANA 2

ZIUA 1		BIKINI BODY (47 MINUTE)
ZIUA 2	PAUZA	
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 4	PAUZA	
ZIUA 5		BIKINI BODY (47 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC #1
ZIUA 7		ANTRENAMENT IN PARC #2

VREI UN POSTERIOR FERM, TONIFIAT SI ATRAGATOR?

ATUNCI AI NEVOIE DE UN PROGRAM
EFICIENT DE TRANSFORMARE

POSTERIOR
TONIFIAT
IN *28 de zile*









POSTERIOR PLAT SI FARA FORMA

Saptamana 3:

6 antrenamente a cate 33 - 50 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 3

ZIUA 1		GET UP & GO (38 MINUTE)
ZIUA 2		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE)
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 4		BIKINI BODY (47 MINUTE)
ZIUA 5		GET UP & GO (38 MINUTE)
ZIUA 6	PAUZA	
ZIUA 7		ANTRENAMENT IN PARC #1

POSTERIOR PLAT SI FARA FORMA

Saptamana 4:

7 antrenamente a cate 33 - 50 minute

2 antrenamente in aer liber

SAPTAMANA 4

ZIUA 1		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 2		BOOTY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 3		BIKINY BODY (47 MINUTE)
ZIUA 4		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE)
ZIUA 5		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7		ANTRENAMENT IN PARC #2

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 1:

4 antrenamente a cate 36 - 80 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 1

ZIUA 1		GET UP & GO (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 2	PAUZA	
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE) +PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 4	PAUZA	
ZIUA 5		BIKINI BODY (47 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7	PAUZA	

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 2:

6 antrenamente a cate 33 - 80 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 2		
ZIUA 1		GET UP & GO (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 2		BODY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 4		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE)
ZIUA 5		BIKINI BODY (47 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC #2
ZIUA 7	PAUZA	

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 3:

7 antrenamente a cate 47 - 80 minute

2 antrenamente in aer liber

SAPTAMANA 3		
ZIUA 1		BOOTY SCULPT (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 2		BIKINY BODY (47 MINUTE)
ZIUA 3		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 4		BIKINY BODY (47 MINUTE)
ZIUA 5		BOOTY SCULPT (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7		ANTRENAMENT IN PARC #2

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 4:

5 antrenamente a cate 60 - 80 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 4

ZIUA 1	PAUZA	
ZIUA 2		BODY SCULPT (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 4		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 5		BIKINY BODY (47 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7	PAUZA	

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 1:

4 antrenamente a cate 36 - 40 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 1

ZIUA 1		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 2	PAUZA	
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 4	PAUZA	
ZIUA 5		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7	PAUZA	

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 2:

5 antrenamente a cate 36 - 50 minute

Un antrenament in aer liber

SAPTAMANA 2

ZIUA 1		BIKINY BODY (47 MINUTE)
ZIUA 2		BODY SCULPT (38 MINUTE)
ZIUA 3		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 4	PAUZA	
ZIUA 5		BIKINY BODY (47 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC #2
ZIUA 7	PAUZA	

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 3:

7 antrenamente a cate 33 - 50 minute

2 antrenamente in aer liber

SAPTAMANA 3		
ZIUA 1		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 2		BIKINY BODY (47 MINUTE)
ZIUA 3		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 4		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE)
ZIUA 5		PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7		ANTRENAMENT IN PARC #2

POSTERIOR PREA MARE & NETONIFIAT

Saptamana 4:

6 antrenamente a cate 60 - 80 minute

2 antrenamente in aer liber

SAPTAMANA 4

ZIUA 1	PAUZA	
ZIUA 2		BODY SCULPT (38 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 3		BOOTY SCULPT (38 MINUTE) + BOOTYLICIOUS (33 MINUTE)
ZIUA 4		BOOTYLICIOUS (33 MINUTE) + PLYO BOOTY (36 MINUTE)
ZIUA 5		BIKINI BODY (47 MINUTE) + BOOTYLICIOUS (33 MINUTE)
ZIUA 6		ANTRENAMENT IN PARC # 1
ZIUA 7		ANTRENAMENT IN PARC #2

VREI UN POSTERIOR FERM, TONIFIAT SI ATRAGATOR?

ATUNCI AI NEVOIE DE UN PROGRAM
EFICIENT DE TRANSFORMARE

POSTERIOR
TONIFIAT
IN *28 de zile*

