

# SUGESTÕES DE PROTOCOLOS

## PERDA DE GORDURA

Frequência mínima:

3X SEMANA:

- 2X SEMANA DE FUNCIONAL (Hiit e/ou Fight)
- 1X PILATES POWER (alterne entre power abdômen e glúteo)

Frequência indicada:

4X SEMANA:

Sugestão:

Segunda: Hiit

Terça: Power Abdômen

Quarta: Fight

Quinta: Power Glúteo

E se estiver animada, faça as demais modalidades, experimente aos fins de semana.

Chame sua família

Alongue-se

Aproveite para corrigir sua postura e seu alongamento no pilates

Reduza até 8% da circunferência do seu abdômen com LPF

## DEFINIÇÃO MUSCULAR

FAÇA PELO MENOS 3X SEMANA:

- 1 X POWER ABDOMEN, (AUMENTAR A FORÇA, DIMINUIR FLACIDEZ ABD E MELHORAR A POSTURA)
- 1X POWER GLÚTEO; (AUMENTAR FORÇA E FIBRAS MUSCULARES, AUMENTAR TÔNUS E DIMINUIR FLACIDEZ REFORÇANDO A ESTRUTURA DE SEU CENTRO DE FORÇA);
- \*FAÇA 1X NA SEMANA OU PELO MENOS 1X A CADA 15 DIAS O FUNCIONAL PARA ESTIMULAR SUA MASSA MAGRA

**O QUE TE FAZ PERDER PESO OU GANHAR MASSA MAGRA É ROTINA: ALIMENTAÇÃO + EXERCÍCIOS**

## TRATAMENTO DE DORES

APRESENTE SEU EXAME OU SUAS QUEIXAS DE DORES, DIFICULDADES E LESÕES.

TEMOS A MODALIDADE DE PILATES TERAPEUTICO, OU APENAS FAÇA A VERSÃO ADAPTADA DOS MOVIMENTOS..

