

MAPA DA TRANSFORMAÇÃO DE 90 DIAS

Um Guia Qualitativo e Quantitativo para a Otimização do Condicionamento Genital

DIA 1

SEMANA 1-4


Pontes de Glúteo


Alongamento do Flexor do Quadril



CORREÇÃO POSTURAL

- REVELAR: Corrigir a Inclinação Pélvica Anterior
- Alvo: Alinhamento Pélvico Neutro
- Fortalecer Glúteos e Estabilidade do Core
- Melhorar o Ângulo Postural



SEMANA 4 - 8

Perda de Tecido Adiposo

 HIIT

 LISS

 Alimentos nutritivos

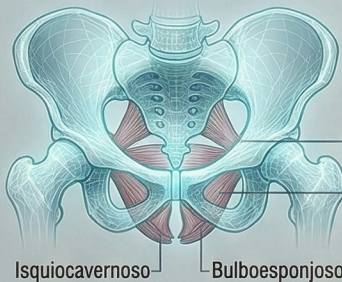


PERDA DE TECIDO ADIPOSEO

- REDUZIR: Tecido Adiposo Suprapúbico
- Implementar Rotina de HIIT/LISS
- Estabelecer Plano de Nutrição
- Aumentar a Eficiência Vascular



SEMANA 12



Vascular

CAPACIDADE FUNCIONAL DE PICO

- OTIMIZAR: Expansão Hidráulica de Pico
- Integrate Kegels e Kegels Reversos
- Dominar o Mecanismo de Retenção Sanguínea
- Alcançar o Potencial Funcional de Pico



 CONFIANÇA

