

AULA 2

PROJETO
BARRIGA
Negativa

**OS MAIORES
MITOS QUE TE
IMPEDEM DE
PERDER BARRIGA?**



AULA 1

PROJETO
BARRIGA
Negativa

CONHEÇA A ÚNICA CIÊNCIA CAPAZ DE REMODELAR A BARRIGA FEMININA!

DA POCHETE A BARRIGA NEGATIVA!



AULA 3

PROJETO
BARRIGA
Negativa

**O MÉTODO BARRIGA
NEGATIVA: A CIÊNCIA
COMPLETA PARA PERDER DE
4 A 12 CENTÍMETROS DE
BARRIGA EM 3 MESES**

**A ÚLTIMA CHANCE DE CHEGAR NO
VERÃO COM A BARRIGA NEGATIVA!**





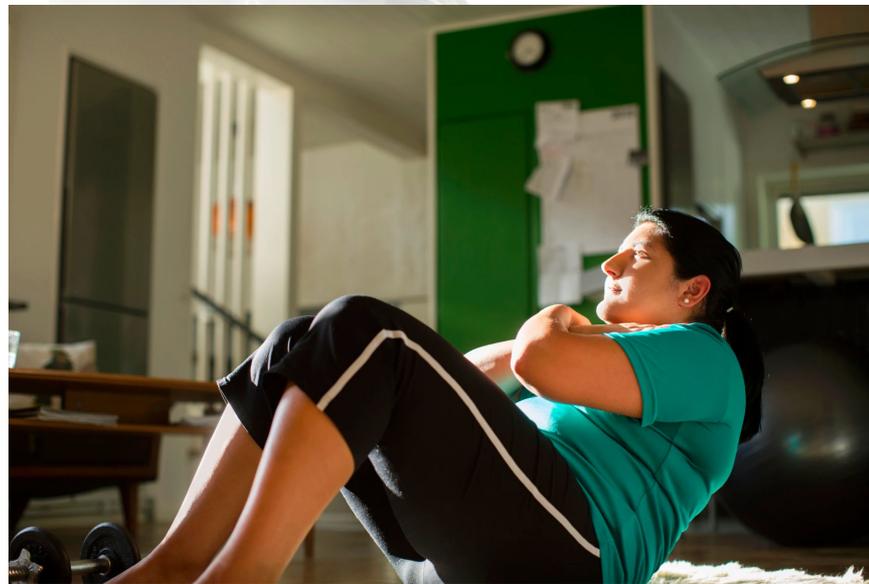


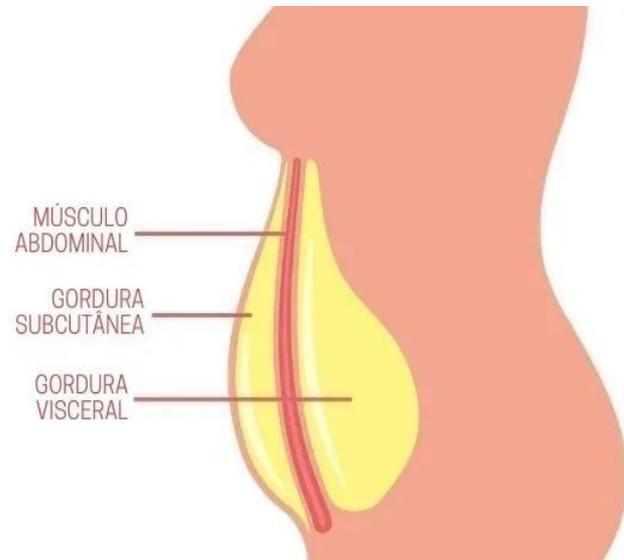
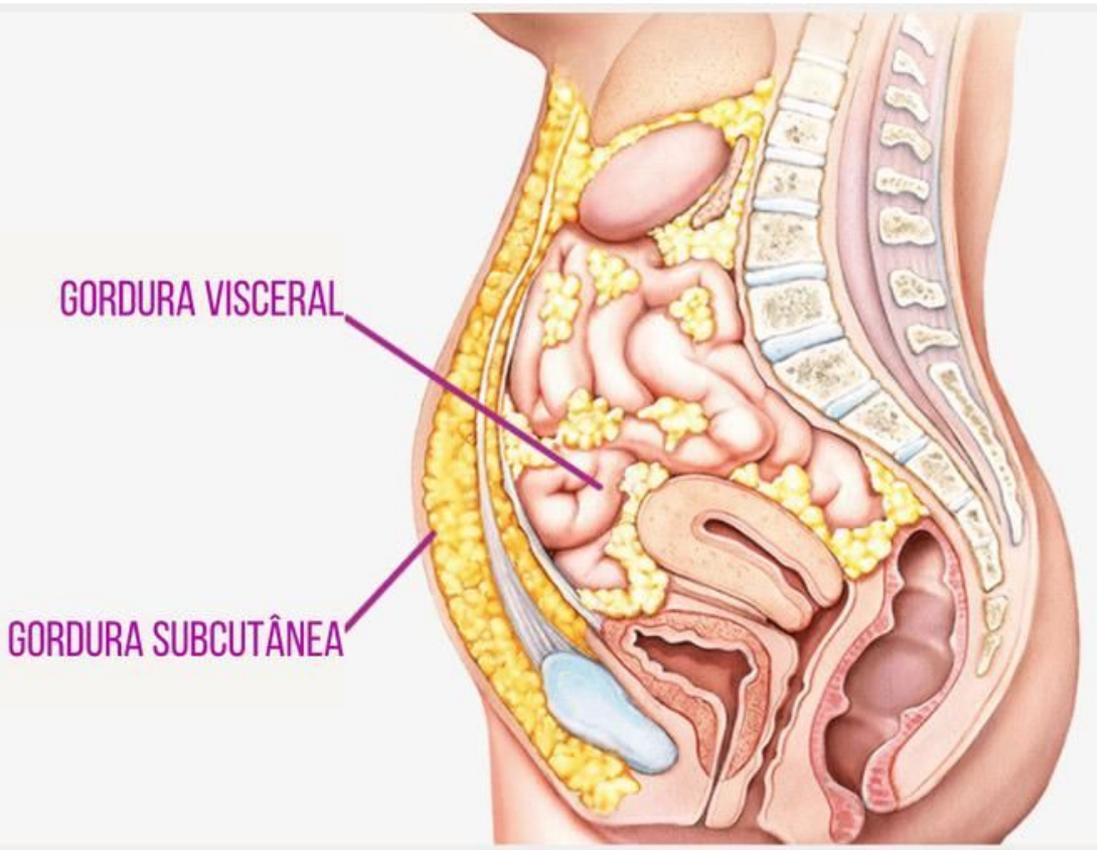






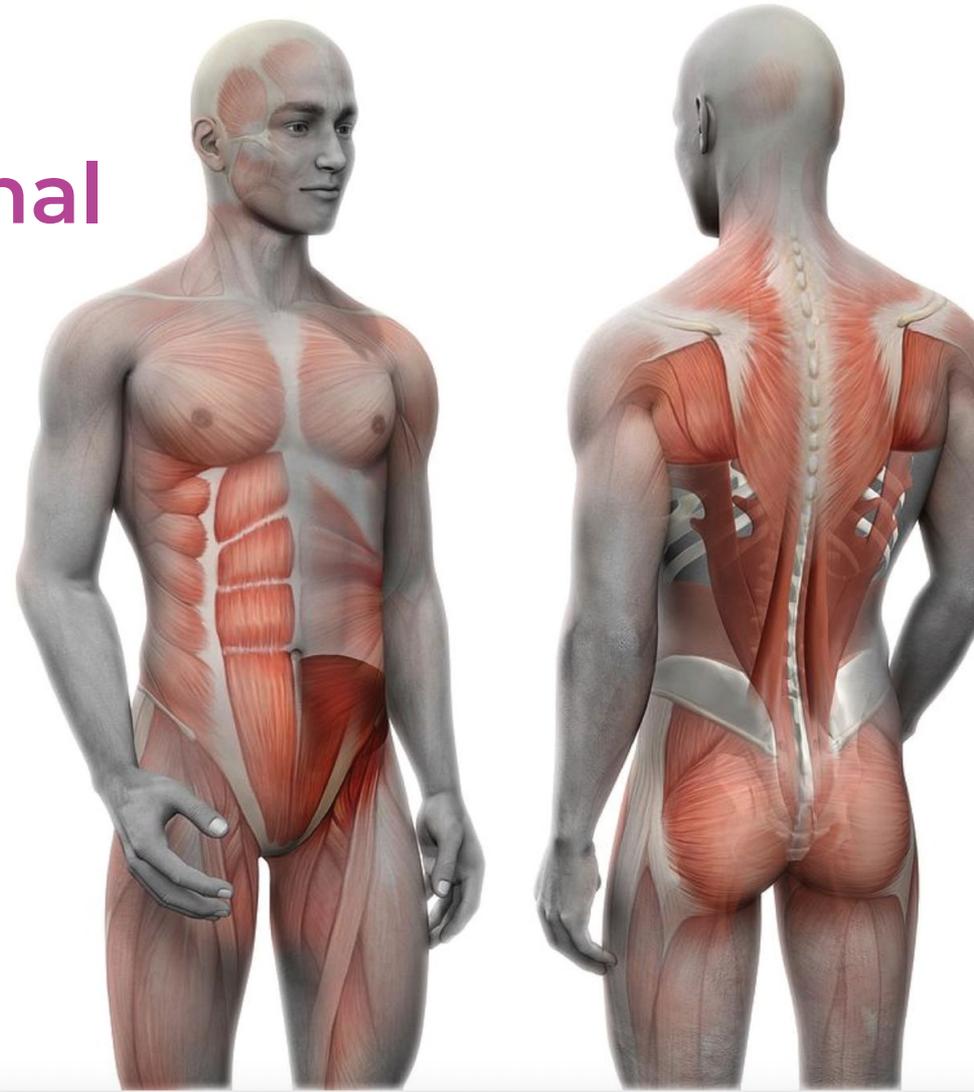






Anatomia Abdominal

A proporção de
fibras tipo I é de 69%

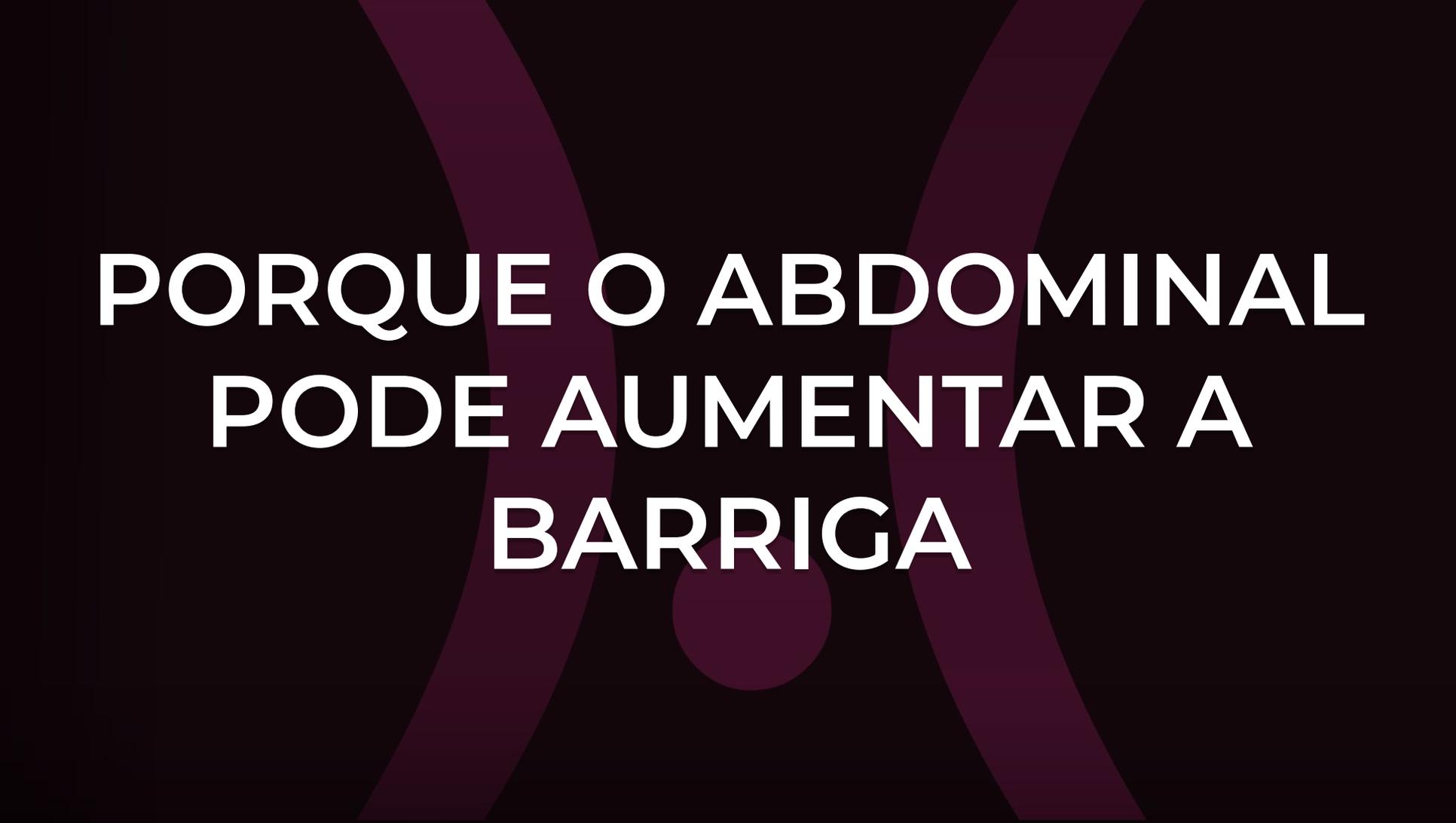








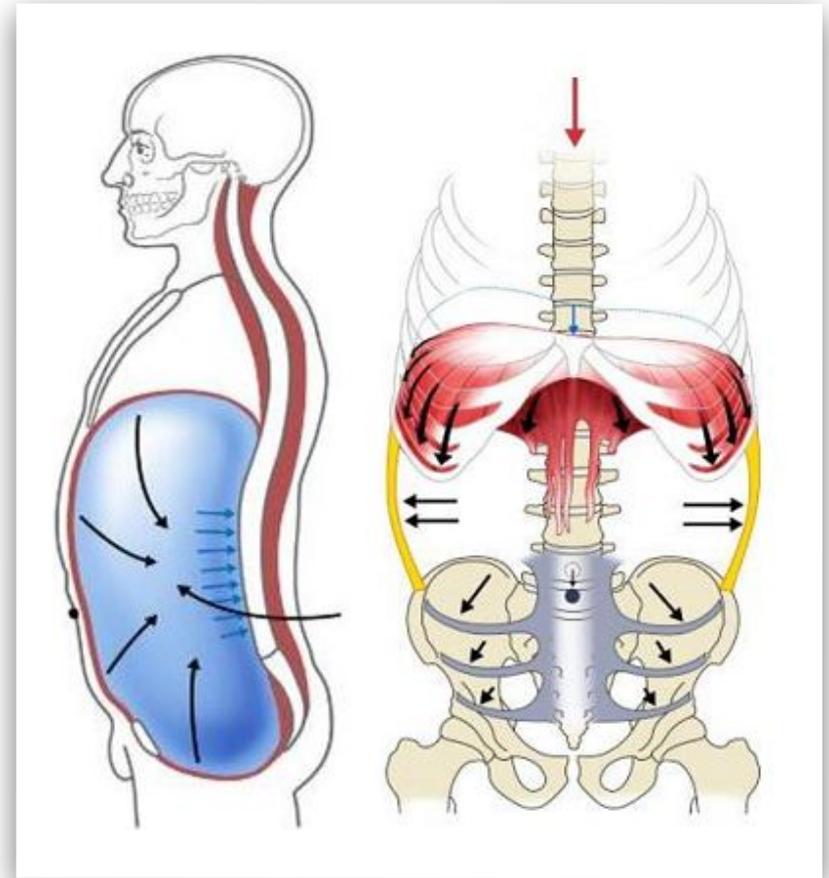


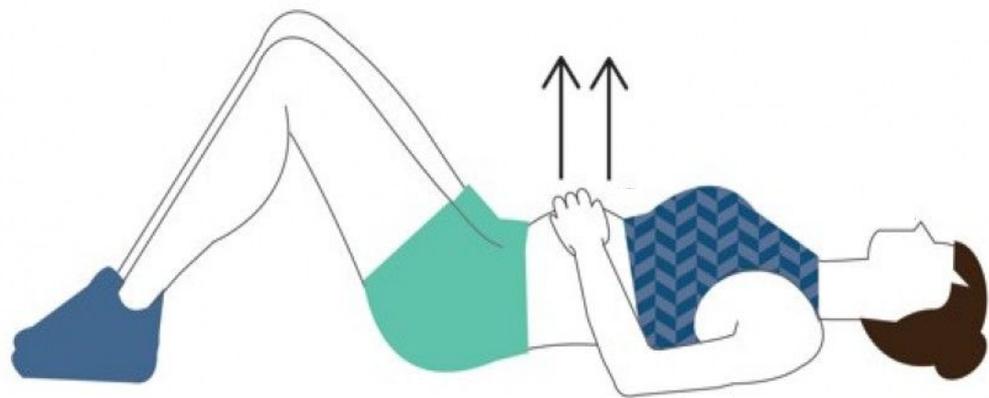
A stylized, dark purple graphic of a person's torso, showing the ribcage and waist area, centered in the background. The graphic is composed of thick, curved lines and a central circular shape.

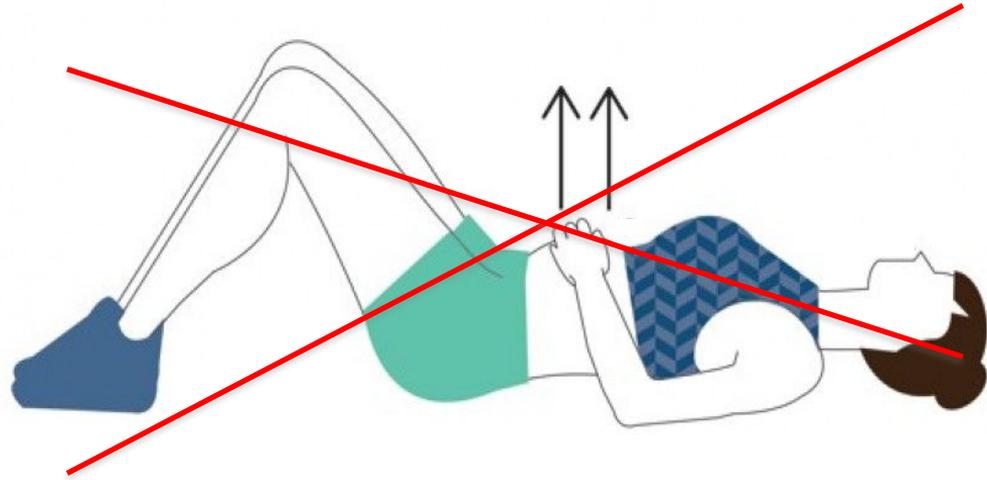
**PORQUE O ABDOMINAL
PODE AUMENTAR A
BARRIGA**

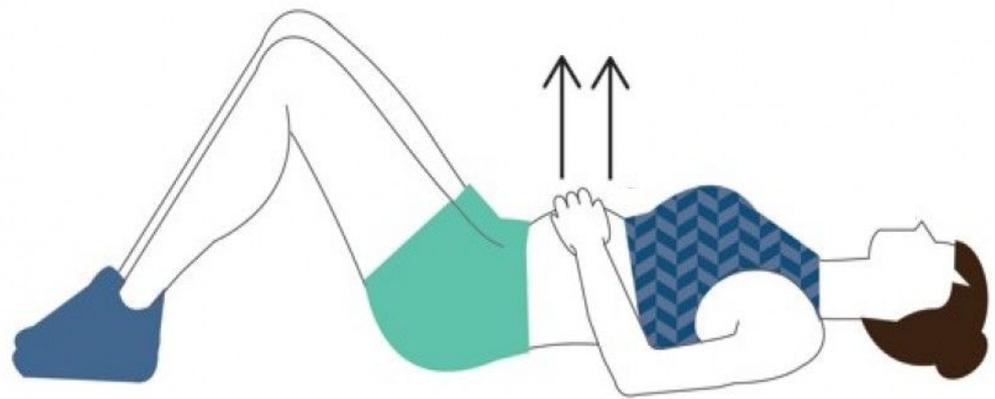
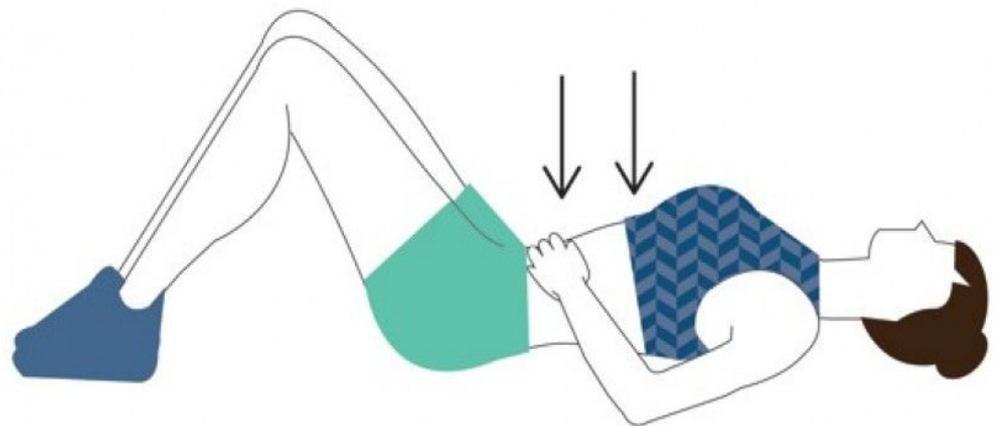
PIA

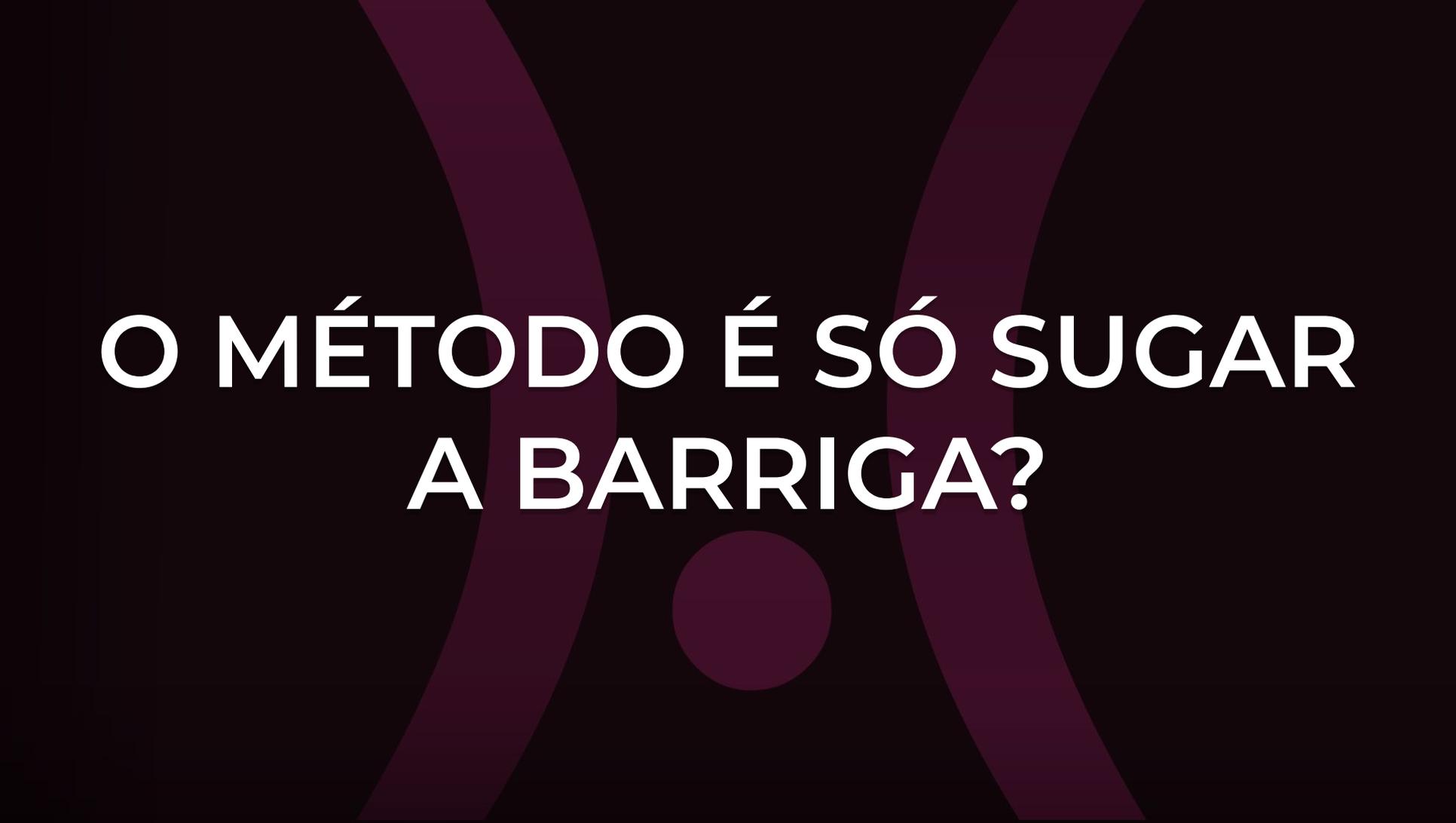
- A PIA é o mecanismo central a partir do qual nosso corpo ganha força e estabilidade.
- Quanto mais desafiadora a tarefa, mais PIA é produzida.



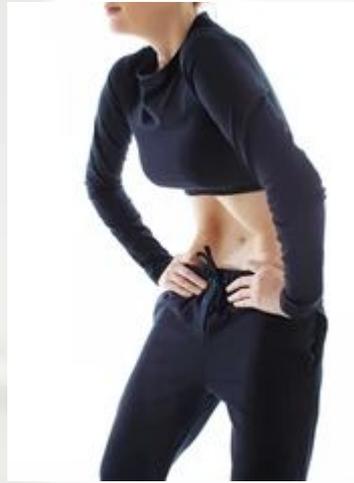






A stylized graphic in a dark purple color, resembling a person's torso and head. It consists of two large, curved shapes on the sides that form the torso, and a smaller circle in the center that represents the head. The background is black.

**O MÉTODO É SÓ SUGAR
A BARRIGA?**



POSTURAS
ESPECÍFICAS

RESPIRAÇÃO

SEQUÊNCIA
CORRETA



Abdômen **mais natural**

Melhora **incontinência urinária**

Melhora a **circulação**

Cria a **cinta natural** mais reforçada

Melhora **intestino**

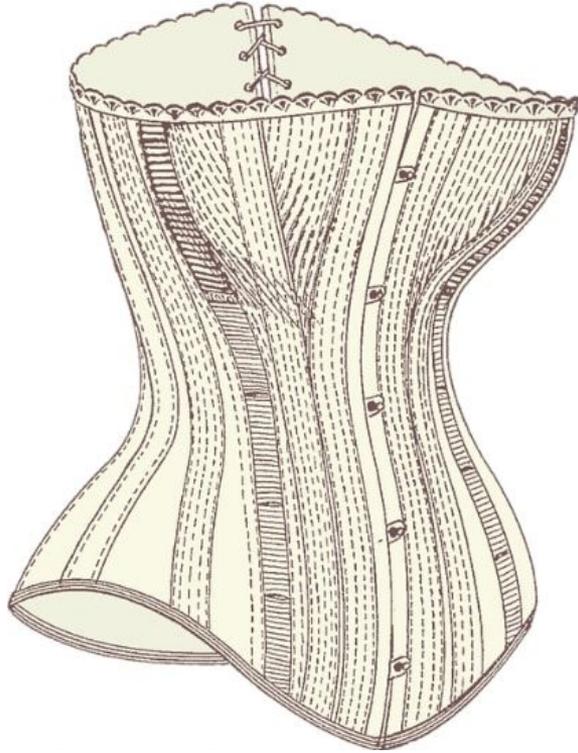
Melhora **dor nas costas**

Mantém e melhora o **resultado da cirurgia**

Melhora **performance sexual**



TRANSVERSO ABDOMINAL

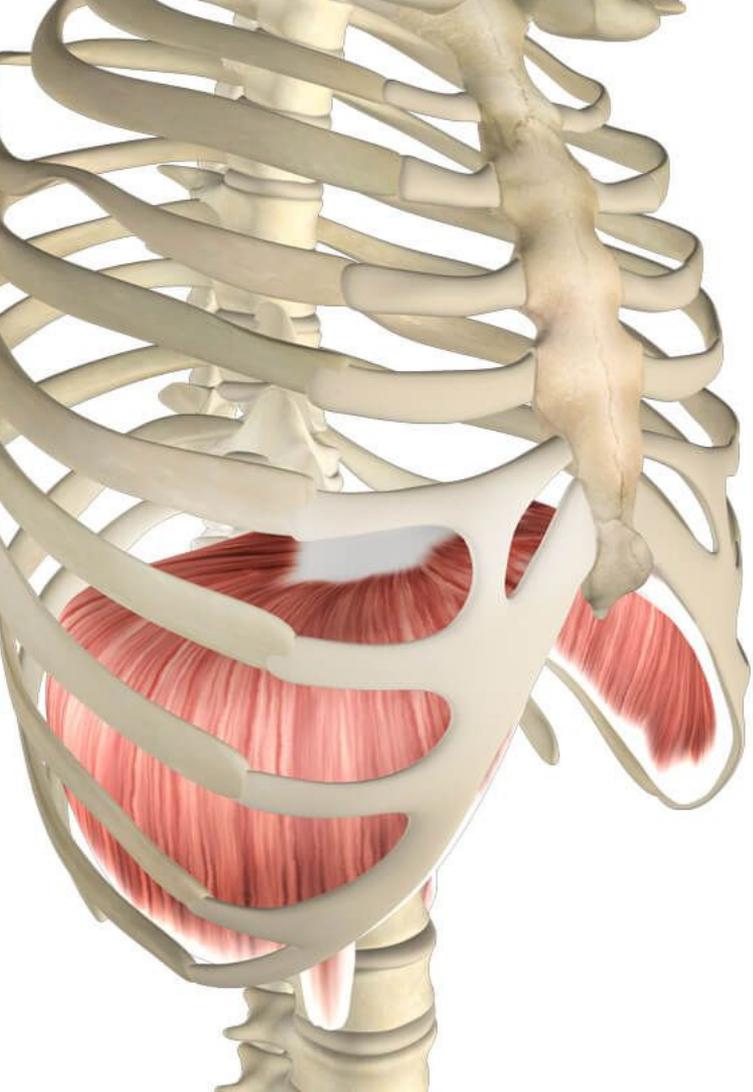


The image features a dark background with a stylized graphic consisting of two large, thick, purple curved lines that sweep upwards from the bottom towards the center, and a solid purple circle positioned centrally below the space between the curves. The word "DIAFRAGMA" is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the image, overlapping the purple elements.

DIAFRAGMA

O Principal Músculo da Respiração





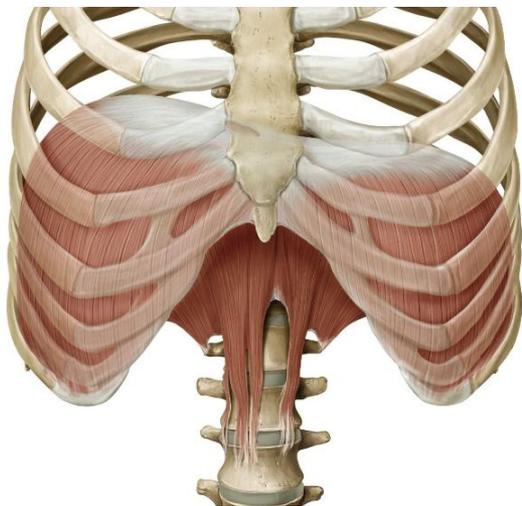
Diafragma Torácico

Principais Funções

- Postura
- Respiração



Avaliação do Diafragma





ANTES E DEPOIS



Veve, é incrivelmente
incrédível. Já tive aqui antes,
estou voltando para compartilhar
a minha alegria. Olha a evolução
do meu abdômen. Eu estou
chocada, com tantas mudanças.
Estou com 88 dias de Adeus
Diástase

Antes me pegava tentando
corrigir minha postura. Hoje me
pego admirando minha postura





Aquele antes e depois q estou amando

➤ A primeira foto é do dia 01/08 e a segunda foto é de hj 15/09

➤ Como meu corpo mudou em 45 dias

➤ Muita gratidão a você e ao adeus diástase e o barriga negativa, vale muito a pena

➤ Estou muito feliz



Tenho 42 anos, 2 filhas, uma de 20 e outra de 22. Sempre, quis fazer cirurgia, nunca fiz, por ser muito caro! Hoje agradeço a Deus é a vc que nessa quarentena apareceu na minha vida. Acompanho tds os dias seu programa. Estou muito feliz com o resultado obtido. Vc é um anjo q apareceu no meu stagram! Obrigada de td meu coração.



➔ Veve olha esse resultado em um mês.



Será que estou amando em?!

+5

~Flávia



Meninas olha a diferença...perdi 10 cm...já terminei o BN agora comecei o Tchou Diástase...E muito empolgada

11:03

Barriga Negativa

53 anos



Veve , 53 anos !!! Da licença aí kkkkk

Eu não sei exatamente quando comecei com vc . Mas hoje em dia , todo mundo fala da minha barriga. Aliás , meu corpo todo mudou. As pernas ficaram torneadas enfim... estou linda

Oi veve...Deus te abençoe sempre...um mês de BN...



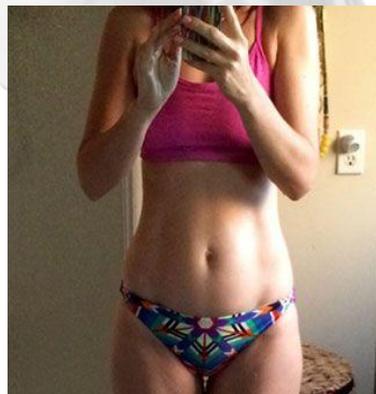
Ainda não consigo fazer o vácuo total...mas já vejo resultados... 🥰



1 mês de treino é notório a redução da circunferência e do estufamento da barriga. Tenho uma longa caminhada ainda, mas estou no caminho certo!



15 dias programa de diastase,
barriga negativa nos dias de folga





Tenho 42 anos, mas estou me sentindo uma mocinha! Kkk

comprei o programa com medo,
nas hoje tenho certeza que vale a
pena cada centavo. Já até indique
pra amiga e já está fazendo
também. Parabéns Veve por ser,
essa pessoa excelente! Amo fazer
suas aulas! Não te largo nunca
mais. Rsr... veja a diferença.

→ estou 12 anos com
incontinência urinária , já fui a
médicos.fiz exames o médico
me receitou um remédio que
custa quase 100 a cartela com
21 compridos. que não resolve o
problema. comecei fazer seu
programa segunda e ontem
senti vontade de ir ao banheiro
mas não pingou. fiquei
surpresa, primeira vez que isso
acontece. hoje preni o xixi. você
não têm ideia o tamanho da
minha felicidade eu conseguir
fazer isso depois de 12 anos. sei
que não pode prender , mas só
fiz para testar e funcionou. ,
→ Estou curada da incontinência
urinária. paro nunca mais de
fazer seus exercícios. ,



Eu tenho 49 estou na menopausa
e estou muito feliz com os
resultados que obtive com o
barriaa neqativa. 15 cm em dois
meses →



Xô Diástase

Recém mamãe

normal. Estava com incontinência urinária de me preocupar e com sensação de bola (de relaxamento da bexiga) no canal vaginal e prisão de ventre. Tudo desaranjado e eu triste. Hoje além desses resultados estéticos de cintura marcadinha e barriga sequinha. NÃO TENHO MAIS INCONTINÊNCIA. o canal vaginal está igual antes do parto,

Oi veve gostaria compartilha com você a minha felicidade de ezta conseguindo fazer o vácuo depois fe ter muita dificuldade em fazer hoje ja estou conseguindo não sei se esta perfeito mas pra mim ja e uma Vitória... sem contar cim a diferença em minha barriga e cintura muito obrigada



minha diástase era pouca a barriga mudou muito mas maior mudança ao meu ver foi na região pélvica não sei como explicar mas eu sinto q mudou muito

E queria falar principalmente para as q não conseguem fazer vácuo perfeito q eu tbm achava q nunca conseguiria fazer e hj depois de 3 meses eu estou conseguindo!
Não está perfeito é claro mas só de ver q está aparecendo as costeias já foi uma vitória. 🥰
Obg veve

Tenho 54 anos e dois filhos um com 30 anos e outro com 27

As suas aulas têm ajudado muito nesta fase da minha vida, estava com as minhas menstruações muito intensas 8 a 10 dias, muitas cólicas e agora tenho só 4 dias sendo 2 muito intensos e o 3 e 4 dias bem suaves o que para mim tem sido muito bom porque já não estou a fazer reposição de ferro

Ontem fui a consulta de ginecologia e a médica ficou espantada e perguntou o que estou fazendo uma vez que notou muita diferença, segundo ela está tudo muito fortalecido ali em baixo kkkkkkkk



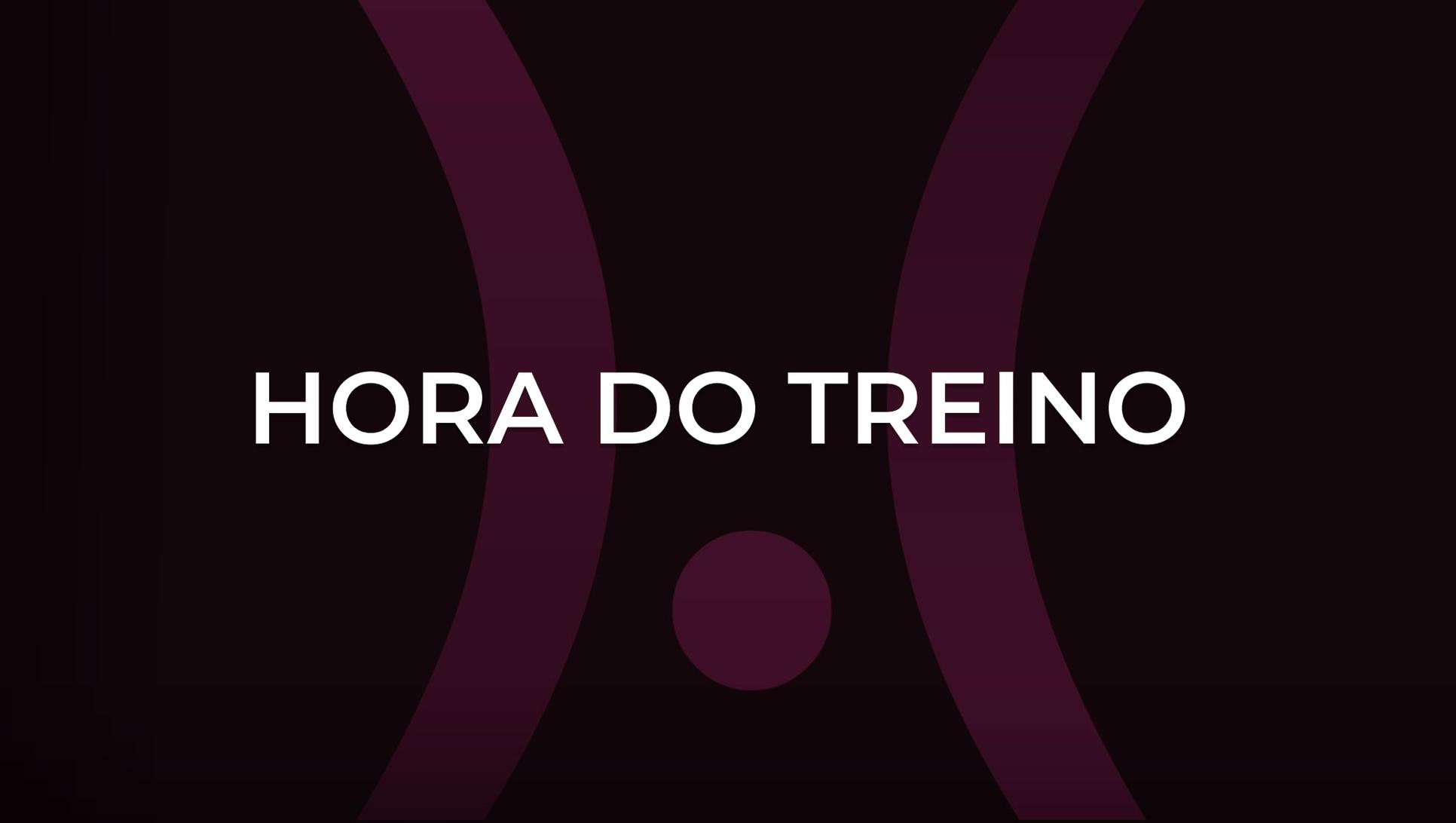
Quem fala mal desse método realmente não tem ideia do que está falando, eu paro de seguir uma pessoa assim imediatamente. Tenho 42 anos e a vida toda lutando contra a gordura localizada no abdômen. Gastei dinheiro e tentei de tudo inclusive seguindo esses que se dizem "profissionais" e só enrolam a gente com métodos totalmente ineficazes. Aprender a respirar usando diafragma aprender a ter controle abdominal e com isso perder medidas foi um milagre na minha vida. Antes de entrar pro curso com a @vevefit segui ela por um bom tempo tentando entender o fundamento desse método, e como já tinha sido iludida com tantos outros profissionais acabei demorando pra tomar a melhor decisão de sempre. Hoje com 14cm de circunferência abdominal a menos, sigo maravilhada com o único resultado de verdade que obtive até hoje.



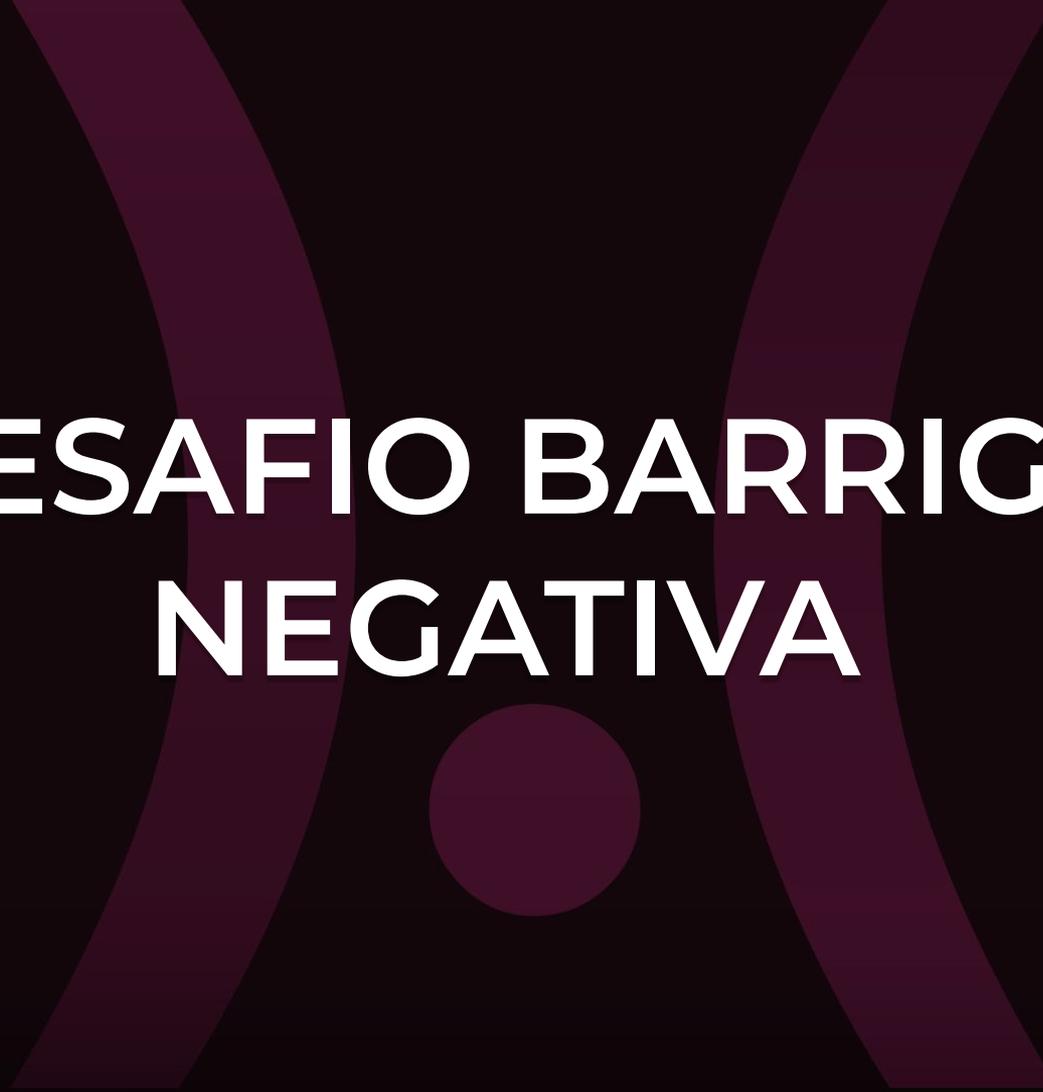
(tenho duas cesárias). Cada dia q
passa estou mais contente e só fazem
30 dias q estou no programa.

18:17



The background features a dark, almost black, field. Two large, thick, purple arcs curve upwards from the bottom towards the center, framing the text. In the center, below the text, is a solid purple circle. The overall aesthetic is modern and minimalist.

HORA DO TREINO

A stylized graphic in a dark purple color, resembling a person's torso and head. It consists of two large, curved shapes on the left and right sides that meet at the top and bottom, forming a central opening. A solid purple circle is positioned in the center of this opening, representing a head or a specific feature. The background is black.

DESAFIO BARRIGA NEGATIVA

).(
D E S A F I O

barriga

negativa

- ✔ 21 dias de treinos ao vivo com a Veve
- ✔ Rede de apoio no WhatsApp
- ✔ Instagram exclusivo fechado
- ✔ Acesso a Gravação dos treinos por 21 dias após o Desafio
- ✔ Desafios semanais
- ✔ Selos de conquistas
- ✔ Resultados turbinados e mais rápidos.

QUE TAL GANHAR 1 VEVEKIT?

- ✓ 1 pote slim
- ✓ 1 camiseta vevefit
- ✓ 1 livro barriga negativa

Para participar do sorteio, você precisa:

- 1- estar nos grupos do WhatsApp
- 2- ter respondido o quizz que enviamos nos grupos
- 3- assistir todas às aulas e comentar as palavras-chave no meu instagram - **A PALAVRA CHAVE DA AULA DE HOJE É: Futura cinturete**
- 4- estar ao vivo na terceira aula durante o sorteio

