

GLÚTEOS PRO

Personal Training Especializado en Glúteos, Revela el
Plan Secreto Casero (de 15 Minutos) Usado Por Sus
Clientes Más Famosas del Instagram Para Lograr
Glúteos Envidiables En Solo 12 Semanas



GLUTEOSPRO.COM



DESCARGAR COMPLETO



Introducción

La mayoría de las mujeres piensa que para lograr esculpir la zona de los glúteos hace falta dejar de comer y agotarse en el gimnasio.

Te aseguro que esto es un error y voy a demostrártelo. Estás a punto de descubrir cómo lograr la forma de glúteos que deseas, de forma rápida, sin sacrificios y sin invertir dinero en costosos tratamientos.

Los Glúteos pierden su forma y su firmeza con el correr de los años, especialmente si la persona es sedentaria, pero existe un método rápido para reafirmar los glúteos y darles una forma ideal.

Este es el sistema profesional que utilizan las modelos y actrices para lograr glúteos redondos, firmes y empinados en solamente 4 semanas.

Mi nombre es Bárbara X y voy a enseñarte un método profesional que cambiará tu vida.

Porque podrás transformar la forma de tus glúteos y tu área media: abdomen, cintura y caderas, sin importar la edad ni el cuerpo que tengas, de forma rápida y para siempre.

Si no te gusta tu cola puedes ocultarla...

¡O transformarla!

Esta es tu decisión. Puedes Cambiar Tu Vida Hoy Mismo.

Capítulo 1: Conoce Tu Cuerpo

Si conoces tu problema de glúteos puedes enfocarte en solucionarlo en poco tiempo, no importa la edad que tengas, tu cuerpo ni los años que has tenido ese problema.

¿Cuál es tu problema de glúteos?

- Deseas reducir su tamaño
- Deseas aumentar su tamaño
- Deseas cambiar su forma
- Deseas reafirmar la zona de los glúteos
- Deseas modelar completamente la zona media de tu cuerpo
- Deseas glúteos firmes y bien modelados
- Deseas una cola espectacular

¿Cómo lograr estos objetivos?

Si conoces tu cuerpo y la anatomía de la zona que quieres modelar podrás lograr cualquiera de estos objetivos.

De esta manera, podrás alcanzar la mejor versión de tus glúteos y mantener esa forma rápidamente y sin esfuerzo.

¿Por qué músculos están formados tus glúteos? ¿Cuáles deberás trabajar para lograr la forma de cola que siempre has querido?

- Glúteo Mayor (Función: extensión de la cadera, rotación interna)
- Glúteo Mediano (Función: abducción de la cadera)
- Glúteo menor (Función rotación interna de la cadera y flexión de la cadera)

Los movimientos de los ejercicios para reafirmar y modelar te ayudan a esculpir y dar forma al cuerpo que siempre quisiste tener.

Si involucras en esos ejercicios a los músculos de los glúteos, podrás crear una forma perfecta en poco tiempo.

Con este método descubrirás cuáles son los músculos de tus glúteos, para trabajar en ellos, **modelando exactamente la cola que deseas en solamente 4 semanas** y sin agotarte largas horas en el gimnasio.

Capítulo 2: Aprende a Modelar Tus Glúteos



Si tu objetivo es cambiar la forma de tus glúteos o de la parte media de tu cuerpo, debes aprender los ejercicios que te ayudarán exactamente a solucionar tu problema.

Estos ejercicios involucran la parte posterior de las piernas, la zona de los glúteos y la parte media de tu cuerpo para crear la forma perfecta que deseas.

Pero debes saber que:

- El ejercicio incorrecto puede agravar tu problema.
- Al trabajar el área expones tu columna vertebral. Por ello debes aprender los ejercicios que no tienen riesgos.
- Los ejercicios correctos modelan tus glúteos rápidamente.
- Si aprendes cuáles son los ejercicios que debes hacer ni siquiera te fatigarás.
- Tu rutina personalizada de ejercicios no te llevará más que unas horas al día.
- Estos simples ejercicios te darán la forma de los glúteos que deseas, en 4 semanas.

Ejercicios y trucos para modelar los glúteos

Con este sistema aprenderás los ejercicios que le darán la forma perfecta que deseas a tus glúteos. Pero además, obtendrás los trucos para reafirmar y modelar la zona media de tu cuerpo de forma rápida.

Puedes poner en práctica desde Ahora Mismo algunos de ellos.

✓ Utiliza Pesas

Si para realizar los ejercicios utilizas pesas y no solamente tu peso corporal, maximizas los resultados.

Los ejercicios adecuados, realizados con pesas, te permiten quemar más calorías y modelar la zona de los glúteos en un tiempo muy corto.

✓ Aprende los trucos para ejercitarte

Algunos trucos te permitirán mejorar el ejercicio para que te ofrezca los mejores resultados en el menor tiempo posible.

Por ejemplo, si realizas la rutina de ejercicios detenidamente, te cansarás menos y le darás a tus músculos el tiempo necesario para realizar el movimiento correcto, optimizando el trabajo modelador del ejercicio.

✓ **Modela tus glúteos durante todo el día**

Algunos movimientos los puedes realizar en cualquier momento del día. Ellos refuerzan el trabajo de los ejercicios y te permitirán modelar unos glúteos de película.

Mientras hablas por teléfono, puedes hacer flexiones y movimientos para reafirmar los glúteos.

Cuando caminas, puedes mantener el talón en el suelo durante más tiempo y luego llevar hacia adelante el pie estirando los dedos. De esta forma sientes cómo trabajan los músculos de tus glúteos, los que se irán modelando con una simple caminata.

Mientras estás sentada frente al ordenador, puedes contraer los músculos de la zona para seguir aumentando el tono muscular de tus glúteos.

✓ **Multiplifica los resultados del ejercicio**

Lo que comes antes y después de hacer los ejercicios influye en los resultados que obtendrás en cada entrenamiento.

Estos son los secretos de las culturistas que te permitirán maximizar los resultados del trabajo modelador con la alimentación. Si conoces los alimentos que te ayudan a formar y a mantener los músculos definidos, podrás crear y mantener glúteos perfectos.

Capítulo 3: Alimenta Tu Cuerpo Para Tener Glúteos Hermosos

Los alimentos que eliges son los responsables del tamaño, la forma y la firmeza de tus glúteos.

Si junto con los ejercicios para glúteos incluyes en tu dieta los nutrientes adecuados, podrás alcanzar tu objetivo con mayor rapidez.

Si deseas aumentar el tamaño de tu cola, deberás aumentar las calorías que consumes con carne magra, carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Debes tener especial cuidado en tu dieta, pues puedes almacenar grasa en otras zonas de tu cuerpo y seguir perdiendo volumen en los glúteos.

De la misma forma, si lo que quieres es reducir centímetros en la cola y reafirmar, no es bueno que hagas cualquier dieta. Debes alimentarte bien, pero con los alimentos que te ayuden a resolver tu problema de glúteos.

Conocer los alimentos que te ayudan a tener una cola firme y tonificada, saber cómo combinarlos y cuándo consumirlos es fundamental para lograr los glúteos que deseas de forma rápida.

Alimentos para glúteos redondos, firmes y empinados

Si deseas lograr unos glúteos de película, debes tener especial cuidado con cierto tipo de alimentos y disfrutar con moderación de los que te ayudan a modelar y reafirmar tu silueta.



¿Cuáles son los alimentos prohibidos?

- **Alimentos procesados:** Elimina de tu dieta los alimentos procesados, como las papas fritas, las tortas, galletas y el pan empaquetado.
- **Azúcar añadida:** El azúcar está presente de forma natural en muchos alimentos, como las frutas frescas y la leche. Por eso tu cuerpo no necesita que consumas grandes cantidades de azúcar procesada, pues no te aporta ningún nutriente y aumenta las calorías que ingieres evitando que tus glúteos se vean tonificados.

- **Refrescos calóricos:** Los refrescos contienen mucha azúcar añadida y muchas calorías que tu cuerpo no necesita. Además, el gas que contienen estas bebidas hacen que te sientas y te veas hinchada, especialmente en la zona media de tu cuerpo.

¿Cuáles son los alimentos permitidos?



- ✓ **Carnes magras:** La carne magra, así como el pollo desgrasado y el pescado son alimentos que puedes disfrutar sin culpa. Son sabrosos, saludables y te ayudarán a lograr tu objetivo de glúteos redondos, firmes y empinados.
- ✓ **Frutas y verduras frescas:** Las frutas y las verduras contienen los nutrientes que tu cuerpo necesita para modelar tu silueta, además de que te ayudan a eliminar los desechos de tu cuerpo. Las frutas y las verduras contienen antioxidantes, te ayudan a perder peso y a verte más joven.
- ✓ **Alimentos integrales:** Los alimentos integrales contienen altas cantidades de fibra dietaria. Aumentan el tránsito intestinal, te ayudan a limpiar tu cuerpo y a perder peso. Este tipo de alimentos contribuyen a mantener los músculos firmes y son fundamentales para modelar la zona de los glúteos.

- ✓ **Dulces saludables:** Para tener una cola de película no tienes que eliminar de tu dieta los dulces. Hay dulces que son saludables y que además te ayudarán a lograr tus objetivos de modelar y reafirmar tu tren trasero. Evita los alimentos con azúcar añadido, especialmente los que contienen sacarosa o jarabe de maíz y sustitúyelos por frutas, bayas, granos y yogur natural.

Capítulo 4: Aprende de las expertas

Las culturistas son las mujeres que tienen los glúteos más perfectos del mundo. No solamente entrenan para tener unos glúteos de película, sino que además saben cómo alimentarse, conocen los trucos para fortalecer y reafirmar el cuerpo y los ponen en práctica.

Con estos trucos de las culturistas sabrás qué alimentos consumir luego de los ejercicios para evitar el catabolismo (la pérdida de músculo) y tonificar la zona media de tu cuerpo. También sabrás qué hacer antes, durante y después de los ejercicios para lograr resultados excelentes.

He aquí algunos de ellos:

- **Batidos pre y post entrenamiento:** Son batidos que te ayudan a aumentar tu energía para rendir a pleno durante tus sesiones de ejercicios. También te ayudan a activar tus músculos, a aumentar su volumen, reducir centímetros o modelar tu cuerpo sin esforzarte durante horas.
- **Ejercicios localizados para glúteos firmes:** Los ejercicios localizados que realizan las culturistas te permiten fortalecer y reafirmar los glúteos. Si te concentras en ellos, podrás lucir un trasero espectacular en un tiempo muy corto.
- **Nutrientes que modelan tu silueta:** Si le preguntas a una mujer que practica el culturismo cómo hace para perder peso cuando lo necesita, te dará una lista de nutrientes específicos que te ayudan a lograrlo en un tiempo increíble. Algunos de ellos son conocidos, como Garcinia cambogia, una fruta tropical que elimina

la grasa, y otros son trucos bien guardados que puedes aprender para modelar la forma de glúteos que deseas.

Conclusión

Espero que estos consejos te ayuden a lograr los glúteos que siempre has querido tener.

Si decides comenzar el camino para lograr unos glúteos firmes, redondos y empinados y verte genial en tan solo 4 semanas, no tienes más que seguir paso a paso el método profesional que te permite lograr unos glúteos espectaculares sin cirugías ni tratamientos costosos.

Además, puedes comenzar Hoy Mismo, sin riesgos, pues este método profesional es el sistema que utilizan las modelos y actrices, es completamente natural y está garantizado al 100%.

Comienza hoy mismo y cambia tu vida para siempre.



DESCARGAR COMPLETO

