

E-BOOK

Descubra o que o  
seu corpo está  
tentando te dizer -  
Avaliação consciente  
da Diástase e da sua  
força abdominal



Glow Uniq  
ESTÉTICA & CAFÉ

Renata Hilgemberg  
@renatahilgemberg  
@glowuniqoficial

## INTRODUÇÃO

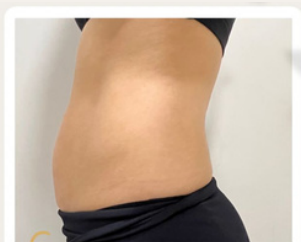
# Avaliação Consciente - Entenda sua barriga, sua dor e o que o seu corpo realmente precisa

Você já sentiu que sua barriga mudou, está mais “estufada”, mesmo com dietas e exercícios?

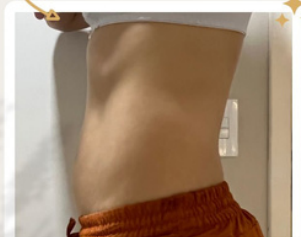
Já teve dores nas costas ou no quadril e não sabia o porquê?

Muitas pessoas vivem com desconfortos silenciosos que poderiam ser evitados se entendêssemos melhor o **funcionamento do próprio corpo**.

Esse e-book é um convite para você se olhar com mais carinho – e finalmente **entender o que está acontecendo com sua barriga, sua força e seu centro corporal**.



BEFORE



AFTER

Acima um excelente resultado de quem conseguiu conhecer seu próprio corpo, realinhá-lo e de quebra aumentar sua auto estima com a melhora visual da sua diástase.

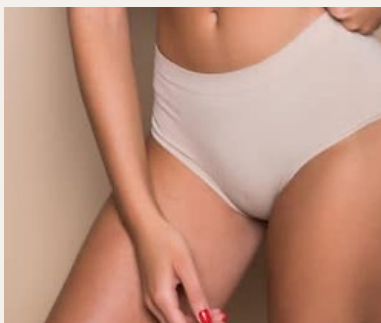
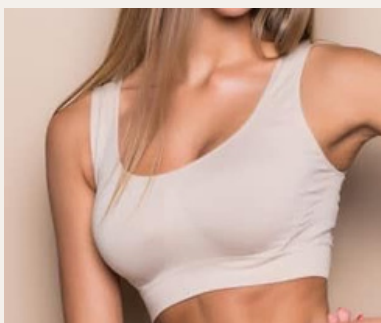
- Renata Hilgemberg

CAPÍTULO I

# Avaliação Consciente

## O que é uma avaliação consciente?

A avaliação consciente não é só um teste físico, é um momento de **reconexão com o seu corpo**, onde você aprende a sentir, observar e compreender os sinais que ele vem dando há um tempo.



Você vai descobrir:

- Se tem sinais de **diástase abdominal** (afastamento do músculo reto abdominal)
- Como anda sua **força e controle do core**
- Se seus sintomas tem relação com o **desligamento abdominal**
- O que seu corpo **precisa para se reorganizar**

CAPÍTULO II

# Sinais que você pode ter diástase abdominal

- Barriguinha baixa que parece estar sempre “inchada”
- Dificuldade de contrair o abdômen
- Dores na lombar, quadril ou pelve
- Sensação de fraqueza ou “desligamento” do centro do corpo
- Pós-parto com sensação de barriga “solta”
- Dificuldade de levantar da cama ou carregar peso com estabilidade



CAPÍTULO III

# Teste simples para fazer em casa



**Atenção:**

Isso não substitui uma avaliação profissional, mas pode te dar um sinal importante!

**Passo 1:**

Deite-se de barriga para cima



**Passo 2:**

Coloque dois dedos acima e abaixo do umbigo

**Passo 3:**

Eleve suavemente a cabeça (como se fosse fazer um abdominal)



**Passo 4:**

Sente um afundamento ou espaço entre os músculos?

Isso pode ser um sinal de **diástase**.



**Como confirmar o diagnóstico:**

O diagnóstico da diástase abdominal é feito pelo ginecologista, cirurgião geral ou fisioterapeuta, através do exame físico, ao avaliar as características dos músculos abdominais, além da presença dos sintomas.

Em alguns casos, o médico pode solicitar exames de imagem, como ultrassom ou tomografia computadorizada, para analisar de forma mais detalhada os músculos abdominais e confirmar o diagnóstico da diástase abdominal.

CAPÍTULO V

# O que acontece se você não tratar

**“Ah, mas não dói tanto assim...”  
A verdade é que a diástase não  
tratada pode:**

- Aumentar dores nas costas
- Comprometer sua postura
- Causar desconforto ao se movimentar
- Deixar a barriga sempre com aparência flácida
- Aumentar risco de lesões
- Causar incontinência urinária
- Dificuldade para levantar objetos ou de realizar atividades do dia a dia, como caminhar
- Dores durante o contato íntimo
- Prisão de ventre
- Entre outros desconfortos no dia a dia



CAPÍTULO VI

# A solução não é só estética - é funcional

Com técnicas manuais específicas, respiração consciente, reeducação corporal, liberação central e a ajudinha de alguns aparelhos, é possível:

- Fechar a diástase
- Fortalecer o core
- Melhorar a postura
- Reduzir a dor
- Reduzir o a aparência de estufamento
- Reduzir a flacidez da pele
- Melhorar a aparência da pele
- Reduzir medidas
- Recuperar a conexão com o próprio corpo.



CAPÍTULO VII

# Avaliação consciente e protocolo personalizado

## Passo a passo avaliação consciente:

- Coloque uma mão no abdômen e outra na lombar
- Agora respira fundo e sota
- Repete, porém, quando soltar o ar, tenta imaginar que está puxando o umbigo para dentro, como se quisesse “colar” ele nas costas, sem enrijecer o restante do corpo
- Você vai sentir uma leve pressão na barriga, mas sem empurrar nem prender
- Esse é o músculo profundo transverso – ele que precisamos acordar e fortalecer

Consciência abdominal é quando você sente o centro do seu corpo trabalhando de verdade – não é só contrair, é entender como usar esses músculos no dia a dia: para levantar da cama, para sentar sem dor, para sustentar sua postura.



CONCLUSÃO

# Quer entender seu corpo,

E começar essa mudança de dentro para fora?

Agende sua **Avaliação Consciente** comigo e vamos juntas nesse processo! Você vai sair com um **direcionamento** real, entender **o que seu corpo precisa** e receber uma proposta de protocolo exclusiva, ou seja, personalizada para o que você precisa!

## Bônus exclusivo:

Para você, que baixou o e-book e agendar a sua avaliação até 30/07/2025, eu ofereço:

- 1 (um) brinde surpresa ou
- Desconto exclusivo no protocolo de **Fechamento Consciente**

Nos chama no WhatsApp: [Glow Uniq PG](#)  
Atendimento em Ponta Grossa/Paraná



**Glow Uniq**  
ESTÉTICA & CAFÉ

@RENATAHILGEMBERG

@GLOWUNIQOFICIAL

