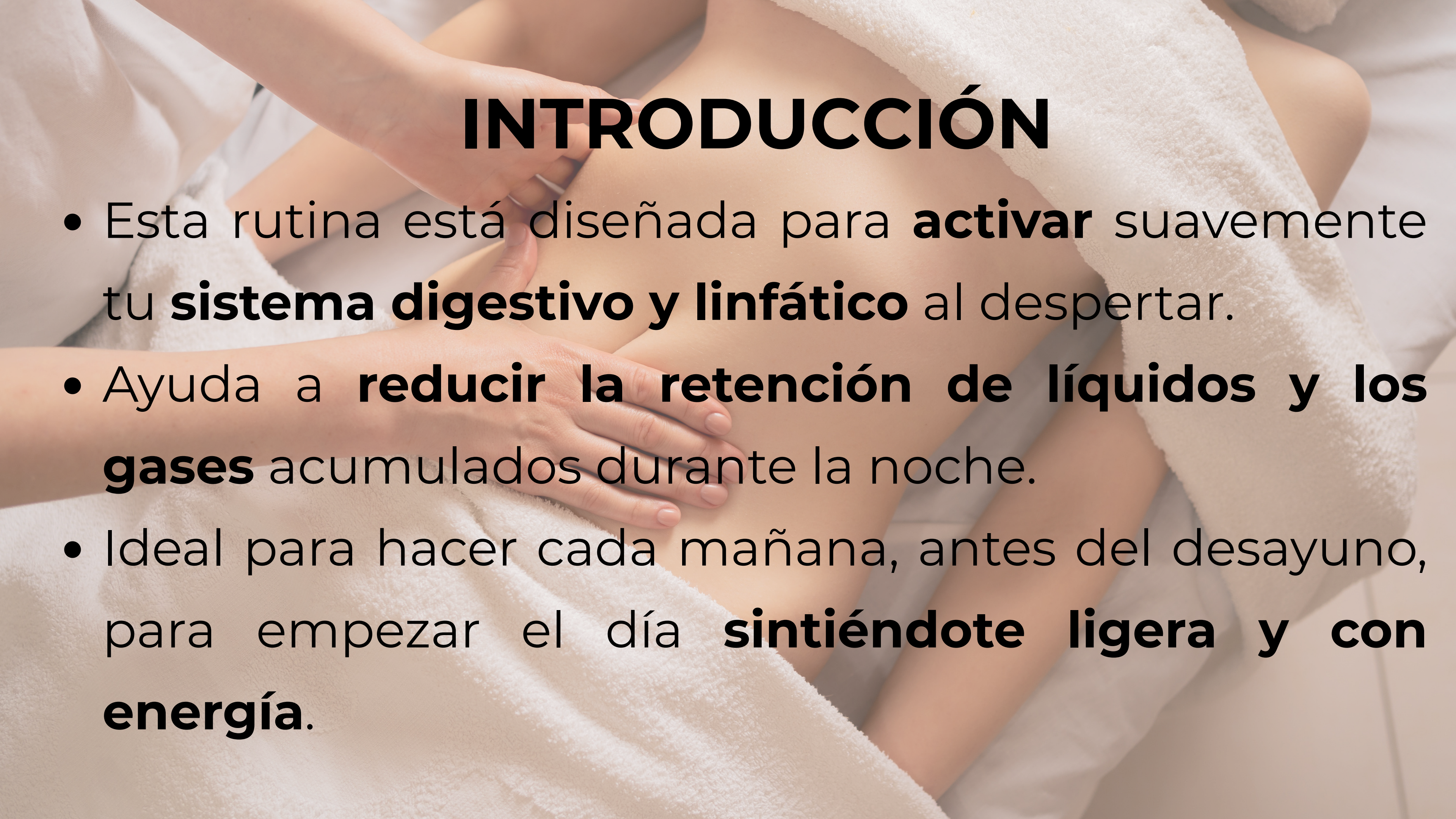


GUÍA ANTI-HINCHAZÓN: MAÑANA LIGERA

5-7' PARA UN VIENTRE MÁS PLANO Y LLENO DE
ENERGÍA





INTRODUCCIÓN

- Esta rutina está diseñada para **activar** suavemente tu **sistema digestivo y linfático** al despertar.
- Ayuda a **reducir la retención de líquidos y los gases** acumulados durante la noche.
- Ideal para hacer cada mañana, antes del desayuno, para empezar el día **sintiéndote ligera y con energía**.

EJERCICIO 1 – RESPIRACIÓN ABDOMINAL PROFUNDA



[VER VIDEO](#)

INSTRUCCIONES:

1. Acuéstate de espaldas, rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.
2. Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.
3. Inhala lenta y profundamente por la nariz, sintiendo cómo se eleva solo tu abdomen (la mano del pecho apenas se mueve).
4. Exhala lentamente por la boca o nariz, vaciando el abdomen por completo, llevando el ombligo hacia la columna.
5. Repite de 10 a 15 veces, enfocándote en relajar la zona abdominal.

*. **GMG Tip:** "Imagina que tu abdomen es un globo que se infla y desinfla. ¡Calma tu sistema nervioso y activa tu digestión!"

EJERCICIO 2 – GIROS SUAVES DE COLUMNA (TUMBADA)

INSTRUCCIONES:

1. Acuéstate de espaldas, brazos extendidos en cruz a la altura de los hombros.
2. Flexiona las rodillas y júntalas, manteniendo los pies en el suelo.
3. Deja caer ambas rodillas suavemente hacia un lado, manteniendo los hombros pegados al suelo.
4. Si te es cómodo, gira la cabeza hacia el lado opuesto al de tus rodillas.
5. Vuelve al centro inhalando y repite hacia el otro lado exhalando.

*. **GMG Tip:** "Este movimiento masajea suavemente tus órganos internos, ayudando al tránsito intestinal y liberando tensiones."



[VER VIDEO](#)

EJERCICIO 3 – GATO-VACA (CAT-COW)



[VER VIDEO](#)

- **Postura "Vaca":** Persona en cuadrupedia, espalda arqueada hacia abajo, cabeza levantada.
- **Postura "Gato":** Persona en cuadrupedia, espalda redondeada hacia arriba, barbilla al pecho.)

INSTRUCCIONES:

1. Ponte a cuatro patas: manos directamente bajo los hombros, rodillas bajo las caderas.
2. Inhala (Vaca): Arquea la espalda, levanta la cabeza y el coxis, relaja el abdomen.
3. Exhala (Gato): Redondea la espalda, lleva el ombligo hacia la columna y la barbilla al pecho.
4. Fluye suavemente entre ambas posturas al ritmo de tu respiración.

*. **GMG Tip:** "Ideal para liberar tensiones en la espalda, mejorar la flexibilidad de la columna y estimular el movimiento intestinal."

EJERCICIO 4 – ELEVACIONES DE TALONES (Bombeo linfático)

INSTRUCCIONES:

1. Ponte de pie con los pies a la anchura de los hombros.
2. Eleva ligeramente los talones del suelo (unos pocos centímetros) y déjalos caer suavemente.
3. Repite este movimiento rítmicamente durante 30 segundos. Si no puedes saltar, simplemente eleva y baja los talones. Fluye suavemente entre ambas posturas al ritmo de tu respiración.



[VER VIDEO](#)

*. **GMG Tip:** "Este 'bombeo' activa tu sistema linfático, esencial para drenar líquidos, toxinas y reducir la hinchazón en todo el cuerpo. ¡Te sentirás más ligera!"

¡TU MAÑANA SIN HINCHAZÓN COMIENZA HOY!



Incorpora esta rutina a tu día a día y siente la diferencia



La constancia es la clave para un bienestar duradero.



¡Empieza cada día sintiéndote cómoda y llena de energía!

“¿Quieres un **plan personalizado** para transformar tu cuerpo y energía?” Mándame un correo y te paso toda la información que tienes que saber ;)



contacto@gmgtrainer.com



+34 688 874 914