

Perfect Body Method

Recomendaciones
POST SESIÓN

Silueta Perfecta



Sesión 1 – Reducción inicial

(Lipoláser + Cavitación + Maderoterapia + Tensa Max)

- Bebe mínimo 2 litros de agua durante el día para favorecer la eliminación de grasa.
- Evita alcohol, frituras y exceso de sal por 48 hrs.
- Puede presentarse leve enrojecimiento o sensación de calor, es normal.

PRECAUCIONES:

Evita ejercicio intenso o sauna el mismo día.

Ese día: caminata ligera o movilidad suave.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 2 – Reducción + tonificación

(TruSculpt iD + TruSculpt Flex + Maderoterapia)

- Mantén buena hidratación antes y después del tratamiento.
- Evita comidas muy pesadas o altas en grasa el mismo día.
- Puede sentirse una leve tensión muscular o calor residual por la aparatología.

PRECAUCIONES:

No realices ejercicios fuertes de abdomen o glúteos en las próximas 24 hrs.

Ese día: caminata ligera o estiramientos suaves.

Al día siguiente: retoma entrenamiento normal.

Sesión 3 – Bioestimulación reductora

(Mesoterapia reductora + Gimnasia pasiva + Tensa Max)

- Es posible notar sensibilidad o pequeños puntos rojos por las microinyecciones, desaparecen en pocas horas.
- Evita sol directo, sauna o calor intenso por 48 hrs.
- No uses cremas con alcohol, perfumes o productos irritantes sobre la zona tratada.

PRECAUCIONES:

Evita ejercicio intenso durante las siguientes 24 hrs para no dispersar el producto.

Ese día: hidratación + descanso.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente

Sesión 4 – Moldeo y drenaje

(Ultrasonido + Maderoterapia + Emsculpt)

- Bebe abundante agua para estimular el drenaje linfático.
- Evita alcohol y exceso de azúcar por 24 hrs.
- Es normal sentir la piel más caliente o activa después del tratamiento.

PRECAUCIONES:

Evita ejercicio fuerte el mismo día, especialmente abdominal o de impacto.

Ese día: caminata ligera o movilidad suave.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 5 – Regeneración tisular

(Crioterapia + Metaloterapia)

- La piel puede sentirse más firme y fría por algunas horas
- Evita exposición directa al sol, duchas calientes o sauna por 24 hrs.
- Usa ropa cómoda que no presione las zonas tratadas.

PRECAUCIONES:

Ese día: no realices ejercicios intensos para no alterar el proceso de reafirmación.

Retoma actividad física normal al día siguiente.

Sesión 6 – Cierre bioestimulador

(Radiofrecuencia Fraccionada + Activo Tópico + Luz Infrarroja)

- No apliques cremas con alcohol, perfumes ni productos irritantes por 24 hrs.
- Evita calor directo o bronceado por 48 hrs.
- Mantén hidratación constante y alimentación balanceada.

PRECAUCIONES:

La piel puede quedar sensible, evita ejercicio ese día.

Retoma actividad normal al día siguiente.

Perfect Body Method

Recuerda: cada sesión activa procesos distintos en tu cuerpo. Descansa, hidrátate y mantén **constancia entre sesiones** para lograr una figura más definida, firme y armónica.

¡Tu Silueta Perfecta comienza con tu disciplina!

Silueta perfecta

