

Perfect Body Method

Recomendaciones
POST SESIÓN

Glúteos Lift Pro



Sesión 1 – Activación inicial

(Emsculpt + Madera + Tensa Max)

- Toma mínimo 2 litros de agua en el día.
- Evita alcohol y exceso de azúcar por 24 hrs.
- Es normal sentir leve fatiga muscular (como después de entrenar).

PRECAUCIONES:

Ejercicio intenso de glúteos o abdomen el mismo día puede sobrecargar el músculo.

Ese día: solo caminata ligera o movilidad suave.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 2 – Moldeado dinámico

(TruSculpt Flex + Madera)

- Mantén buena hidratación.
- Recomendable una caminata ligera para estimular la circulación.

PRECAUCIONES:

Evita ejercicio fuerte de glúteos en las próximas 24 hrs.

Ese día: caminata ligera o movilidad suave.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 3 – Bioestimulación

(TruSculpt Flex + Madera)

- Puede haber leve enrojecimiento o sensibilidad por las microinyecciones (desaparece en horas).
- No apliques calor directo, cremas irritantes ni sauna/sol en 48 hrs.
- Refuerza con hidratación y dieta rica en proteína.

PRECAUCIONES:

Por las microinyecciones, evita ejercicio intenso 24 hrs para no dispersar el producto.

Ese día: hidratación + descanso.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente

Sesión 4 – Moldeo + Energíal

(TruSculpt Flex + Madera + Infrarrojo)

- Mantén hidratación.
- Evita bronceado, sauna o calor excesivo por 24 hrs.

PRECAUCIONES:

Es normal sentir la piel más activa o cálida.

Ese día: solo caminata ligera o movilidad suave.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 5 – Regeneración

(Radiofrecuencia Fraccionada)

- No apliques maquillaje, cremas perfumadas o productos irritantes en 24 hrs.
- Evita sol y calor directo por 48 hrs.
- Usa ropa cómoda, no muy ajustada.
- Refuerza con hidratante corporal neutro.

PRECAUCIONES:

La piel queda más sensible, por eso evita ejercicio ese día.

Retoma actividad normal al día siguiente.

Sesión 6 – Cierre bioestimulador

(Peptonas + Emsculpt + Tensa Max)

- Puede sentirse ligera tensión o calor en el área tratada.
- Evita alcohol y cigarrillo en 24 hrs (interfieren en la regeneración).
- Refuerza con agua + proteína en la dieta.
- Se recomiendan sesiones de refuerzo mensual para mantener resultados.

PRECAUCIONES:

Por las microinyecciones, no hagas ejercicio intenso en las siguientes 24 hrs.

Ese día: hidratación + descanso.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Perfect Body Method

Recuerda: tu cuerpo ya trabajó intensamente en cada sesión, así que **dale descanso**, buena alimentación y constancia para lograr los mejores resultados

Glúteos Lift Pro

