

Perfect Body Method

Recomendaciones
POST SESIÓN

Full Body Perfect



Sesión 1 – Activación y Reducción Inicial

(Lipoláser + Cavitación + Emsculpt + Maderoterapia + Tensa Max)

- Bebe 2 litros de agua o más durante el día para ayudar al drenaje de grasa movilizada.
- Evita alcohol, frituras y exceso de sodio por 48 hrs.
- Es normal sentir calor leve o tensión muscular en abdomen y glúteos.

PRECAUCIONES:

No realices ejercicios intensos de abdomen o piernas el mismo día.

Ese día: caminata ligera o estiramientos suaves.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 2 – Reducción + Tonificación Dinámica

(TruSculpt iD + TruSculpt Flex +
Maderoterapia + Tensa Max)

- Mantén hidratación constante antes y después de la sesión.
- Puedes sentir fatiga muscular ligera o contracciones residuales; es normal.

PRECAUCIONES:

Evita actividad física intensa en las siguientes 24 hrs.

Ese día: movilidad ligera o descanso activo.
Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 3 – Bioestimulación

Reductora y Reafirmante

(Mesoterapia Reductora + Tense Up + Emsculpt + Tensa Max)

- Es posible sentir ligera sensibilidad o pequeños puntos rojos por las microinyecciones.
- Evita sol directo, sauna o calor intenso por 48 hrs.
- No uses cremas con alcohol o perfumes sobre la zona tratada.
- Refuerza con alimentación rica en proteína y agua.

PRECAUCIONES:

Evita ejercicios fuertes en las próximas 24 hrs para no dispersar los activos.

Ese día: hidratación + descanso.

Al día siguiente: puedes retomar tu rutina.

Sesión 4 – Energía Celular y Moldeo

(TruSculpt Flex + Ultrasonido + Maderoterapia + Luz Infrarroja)

- Hidrátate bien durante el día.
- Puede sentirse una ligera sensación de calor o vibración en los músculos.
- Evita calor excesivo (sauna, sol, bronceado) por 24 hrs.

PRECAUCIONES:

No realices ejercicios intensos ese día.

Ese día: solo caminata ligera o movilidad suave.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Sesión 5 – Regeneración Profunda

(Radiofrecuencia Fraccionada +
Crioterapia + Metaloterapia)

- Evita sol directo y calor intenso por 48 hrs.
- Usa ropa suelta y cómoda para no irritar la piel.
- Refuerza con hidratante corporal neutro o crema reafirmante suave.

PRECAUCIONES:

No hagas ejercicio el mismo día, deja que la piel y los tejidos descansen.

Retoma actividades normales al día siguiente.

Sesión 6 –Cierre

Bioestimulador Globalr

(Peptonas + Mesoterapia Tonificante + Emsculpt + Tensa Max + Luz Infrarroja)

- Puede sentirse ligera tensión o calor interno en abdomen y glúteos.
- Evita alcohol y cigarrillo por 24 hrs para no interferir en la regeneración.
- Refuerza con agua y proteína en la dieta diaria.

PRECAUCIONES:

Por las microinyecciones, evita ejercicios intensos durante 24 hrs.

Ese día: hidratación + descanso.

Al día siguiente: puedes entrenar normalmente.

Perfect Body Method

Recuerda: tu cuerpo ha sido estimulado **desde el tejido** adiposo hasta el muscular. Para potenciar resultados:

**El cuerpo que sueñas
se logra con
constancia, cuidado
y amor propio.
Perfect Body se
encarga del resto**

Full Body Perfect

