

enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad..

REPORTE

Aumente Sus Glúteos Sin Cirugía

100%
Natural



- ★ Sin Cirugías
- ★ Sin Cremas
- ★ Sin Pastillas

www.AumenteSusGluteos.com

REPORTE Aumente Sus Glúteos Sin Cirugía



Hola, mi nombre es Brenda Peralta y soy la autora de “Aumente Sus Glúteos Sin Cirugía”. Soy Entrenadora Personal y me especializo en tonificación y modelación de piernas y glúteos.

He dedicado gran parte de mi vida a la investigación y desarrollo de sistemas para aumentar los glúteos, tonificarlos y mejorar su textura. Estos años de experiencia me han ayudado a perfeccionar diferentes técnicas de ejercitación y de alimentación, para poder optimizar los resultados a la hora de modelar la parte inferior de nuestro cuerpo.

Con este Reporte Gratuito aprenderá algunos consejos útiles que le servirán no solo para acercarse a su objetivo superior que es tener los glúteos que siempre soñó, sino que también podrá mejorar su estado de salud en general.

Antes de comenzar es preciso aclarar que una no va a obtener los glúteos soñados de un día para el otro sino que es un proceso que lleva un tiempo y requiere de dedicación y compromiso. Como puede ver, hablamos de dedicación y de compromiso y no de un gran esfuerzo. Las rutinas o dietas que demandan un gran sacrificio difícilmente funcionan ya que las personas no pueden mantener estos esfuerzos en el largo plazo y terminan por abandonar el trabajo.

Es por ello que todos mis sistemas están diseñados de manera tal que cualquier persona los pueda realizar, sin importar la edad, el sexo, su textura física o su fuerza de voluntad.

Debe estar bien mentalizada y con la mente en positivo para arrancar este proceso que la llevará a ese lugar que siempre ha deseado. Los glúteos que ha estado buscando todo este tiempo pueden ser suyos, sólo debe quererlo lo suficiente y mantenerse enfocada en el objetivo.

Tome mi mano y acompáñeme en este viaje hacia su felicidad.

Brenda Peralta

Entrenadora Personal y autora de
“Aumente Sus Glúteos Sin Cirugía”

El Punto De Partida

Como todo tratamiento que se comienza, una debe estar consciente del lugar en que se encuentra antes del mismo. Esto es, ser sinceras y poder determinar con claridad cuál es nuestro punto de partida.

Una vez que ya sabemos en qué lugar estamos paradas, debemos mentalizarnos en el lugar en el que queremos estar. Eso es quizás más sencillo, ya que todas sabemos que el lugar hacia donde ansiamos dirigirnos es hacia el que nos permita tener unos glúteos grandes, firmes y tonificados.

Habiendo determinado con objetividad en dónde estamos y en dónde queremos estar, solo nos resta encontrar la manera de cursar ese camino. Y allí es donde comienza mi participación.

Yo soy la que la guiará por ese camino y le marcaré la ruta que debe tomar para poder hacer de sus glúteos el centro de todas las miradas.

Es muy importante que se mantenga motivada durante todo este trayecto, que no pierda el foco en su objetivo ni olvide el futuro que le esperará cuando obtenga lo que está buscando. Mantenerse fuerte, vital y concentrada es lo que marcará la diferencia y lo que permitirá que pueda alcanzar su meta sin mayores dificultades.

Debe mantener la calma, ser paciente y confiar que los resultados llegarán. No baje los brazos si no ve mejoras en el corto plazo ya que este es un tratamiento que toma unas semanas, pero los resultados se mantendrán por un largo período de tiempo.

Así como una casa con cimientos fuertes y resistentes, lo que priorizaremos aquí es la calidad del tratamiento y no la velocidad. Porque como usted sabe, todo lo que rápido viene, rápido se va.

Le aseguro que se sentirá orgullosa una vez que se vea al espejo y vea las curvas que siempre ha querido y eso lo habrá logrado USTED. Nadie le podrá quitar la sonrisa de su rostro y su autoestima y felicidad marcarán un antes y un después en su vida.

La Importancia De La Alimentación

Para poder obtener unos glúteos redondeados y perfectos, debemos prestar particular atención a nuestra alimentación. Cuando hablamos de alimentación no sólo nos estamos refiriendo a los alimentos que ingerimos, sino a todo lo que tiene que ver con el proceso alimenticio.

En estos tiempos modernos, en donde todo el mundo parece estar constantemente apurado, la alimentación queda muchas veces en un segundo o tercer plano. Eso no parece algo muy lógico o inteligente para hacer, considerando que la comida es lo que nos da la energía para poder vivir (y poder seguir apurados haciendo cosas).

Una debe dedicarle un tiempo y espacio al momento de comer. Siempre tratando que este tiempo no sea inferior a 30 minutos. Debemos relajarnos, poder distendernos y disfrutar de los alimentos que ingresamos en nuestro cuerpo.

Es muy importante poder tomarnos este tiempo para comer. Poder dedicarle un rato de este día a este ritual tan importante y muchas veces subestimado.

Cada comida debe ser un momento especial, de relax, de disfrute y de tomar consciencia. Consciencia que todo lo que ingerimos (o no ingerimos) va a ser lo que nos dará las fuerzas para continuar el resto del día.

Debemos permitirnos el tiempo para masticar cada alimento, poder desmenuzarlo y así aprovechar al máximo todos los nutrientes que tienen para aportarnos.

Si no le otorgamos la importancia que este momento realmente tiene, estaremos descuidando nuestro cuerpo y por consiguiente, nos estaremos alejando de nuestro objetivo, lograr unos glúteos de ensueño.

Para más información, puede visitar el sitio: [Aumente sus Gluteos](#)

La Alimentación, Fuente Clave Para Lograr Unos Glúteos Perfectos

Ya hemos hablado de la vitalidad del proceso alimenticio. Ahora ahondaremos más sobre los alimentos que deberíamos ingerir y aquellos que debemos evitar.

Lo primero que debemos tener en cuenta es que para poder obtener unos glúteos fuertes y grandes, debemos comer sano. Cuando hablamos de alimentos sanos, nos referimos a todos aquellos que no producen daños a nuestro organismo.

Alimentos Nocivos Para Nuestro Objetivo

Dentro del grupo de los alimentos que debemos evitar, tenemos que mencionar a las grasas. Los alimentos ricos en grasas perjudican la parte posterior de su cuerpo ya que es en ese lugar en donde se depositan las grasas en las mujeres. Para poder comenzar a tonificar sus glúteos, debe reducir su consumo de grasas lo más que pueda. Si no puede hacerlo todo junto, debe hacerlo gradualmente, hasta poder llegar a un consumo mínimo.

Si no ingiere grasas a su organismo, el mismo comenzará a quemar las grasas que ya posee para poder generar la energía que necesita.

El azúcar es algo que también debería evitar para poder mantener sus glúteos en forma. Se puede reemplazar por edulcorantes, stevia o sacarina. Esto no es lo más recomendable ya que estos últimos también producen daños en nuestro organismo, pero el daño es mucho menor en comparación al que producen los azúcares. La cafeína también es perjudicial y deberíamos evitar su consumo siempre que se pueda. Reemplacemos un café por un jugo de frutas natural o alguna otra bebida que refresque y que vitalice el cuerpo.

Si hablamos de hábitos nocivos para nuestro cuerpo y por consiguiente nuestros glúteos, no debemos dejar de mencionar al tabaco y al alcohol. Estos (malos) hábitos son muy perjudiciales para la salud y serán un impedimento para alcanzar nuestro objetivo. Debe evitar su consumo en la medida de lo posible. Como hemos dicho antes, quizás dejándolos de manera gradual le resultará menos difícil que librándose de los mismos de un día para otro.

Alimentos Claves Para Lograr Glúteos Grandes y Tonificados

Las Proteínas

La mayor parte de nuestros glúteos está compuesta por masa muscular. Es por ello que debemos proporcionarle alimentos que puedan serle útiles a los músculos y así poder maximizar los resultados buscados.

Los mejores alimentos para poder lograr estos, son aquellos ricos en proteínas. Las proteínas le permitirán a nuestros glúteos mantenerse fuertes, firmes y redondeados. Éstas ayudan a darle volumen y flexibilidad a los músculos.

Las proteínas son muy fáciles de conseguir (y muy económicas también) ya que podemos encontrarlas en muchos alimentos que están al alcance de nuestras manos. Dentro de los alimentos ricos en proteínas, podemos destacar las verduras.

Hay una gran cantidad de verduras que podemos consumir para proveernos de proteínas. Podemos destacar la papa, calabaza, rábanos o la soja.

Los alimentos de origen animal con mayor contenido proteico son el lomo, la leche desnatada, los quesos, el bacalao o el jamón serrano.

Otros alimentos con gran porcentaje de proteínas son:

- Lentejas (23,5%)
- Atún (23%)
- Pechuga de pollo (22,5%)
- Sardinias en conserva (22%)
- Carne de cerdo no grasa (21,2%)
- Carne magra de vacuno (20,7%)

Si en vez de proporcionarle proteínas al cuerpo optamos por alimentos ricos en grasas (como describimos anteriormente), esto hará que se forme celulitis y claramente eso no es lo que ninguna de nosotras quiere.

Los Carbohidratos

Otro alimento muy importante para ingerir son los carbohidratos, pero hay que tener mucho cuidado del lugar en donde los buscamos.

La función principal de los hidratos de carbono es proporcionar la energía que el cuerpo necesita. La glucosa es la principal fuente de energía generada por los hidratos de carbono. También son cruciales para la función intestinal.

Los hidratos de carbono combinados con el ejercicio correcto, son vitales para controlar el peso corporal.

Dentro de los alimentos ricos en carbohidratos, podemos mencionar:

- Dulces, donde incluimos azúcares, gomas de mascar, caramelos, etc.
- Cereales azucarados con base de maíz
- Tapioca
- Arroz

Para aprender más sobre qué alimentos debe comer y evitar para lograr los glúteos que desea, visite [Aumente sus Gluteos](#)

El Agua, Revitalizador Esencial Del Cuerpo

El agua cumple un rol fundamental en el cuerpo humano. Más del 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua.

Los números a continuación son más que interesantes ya que probablemente no conocía los porcentajes de agua dentro de las distintas partes de nuestro cuerpo.

- El 83% de nuestra sangre es agua.
- Los músculos están compuestos por un 75% de agua.
- El cerebro posee un 85% de agua.
- El 22% de nuestros huesos está compuesto por agua.

El agua no sólo es una gran parte de nuestro cuerpo y un agente vital para el funcionamiento del mismo, sino que también produce una gran cantidad de beneficios en el organismo.

A continuación mencionaremos algunos de los beneficios más importantes del agua que vale la pena prestar particular atención.

- **Generadora de energía:** el agua es la que permite que la sangre transporte oxígeno. Cuanto más hidratados estemos, más oxígeno llegará al cuerpo, logrando así generar más energía. Cuando uno está correctamente hidratado, el corazón puede bombear con facilidad y no debe exigirse para hacer llegar la sangre a todo el cuerpo.
- **Regula la temperatura corporal:** El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, a través de la transpiración. Cuando el sudor comienza a evaporarse, el cuerpo se enfría. Debido a este proceso, el cuerpo pierde demasiada agua, por eso es altamente recomendable mantenerse hidratado mientras se realiza ejercicio.
- **Beneficia al corazón:** beber 3 litros de agua al día disminuye los riesgos de contraer una enfermedad del corazón. Y como hemos mencionado, un cuerpo bien hidratado facilita el transporte de sangre y el corazón no debe sobre exigirse.
- **Beneficia a los riñones:** el agua ayuda a diluir las sales y minerales que pueden formar piedras. Bebiendo suficiente agua, facilitamos la tarea de los riñones y evitamos la formación de piedras en los mismos.
- **Beneficia al cerebro:** el 85% de nuestro cerebro está compuesto por agua, por lo que un cuerpo bien hidratado permite el correcto funcionamiento del mismo. La falta de agua hace que perdamos lucidez y rapidez de pensamiento.
- **Beneficia al estómago:** beber abundante agua ayuda a la actividad digestiva y ayuda al movimiento intestinal. Por el contrario, privar al cuerpo de agua puede derivar en algunas enfermedades como dolores estomacales, gastritis y úlceras.
- **Ayuda a perder peso:** el agua acelera el metabolismo y ayuda a darnos la sensación de saciedad. Se les recomienda a las personas que quieren bajar de peso que beban abundante agua durante el día sobretodo antes de cada comida, para poder limitar la ingesta de alimentos. De esta manera también ayudan a eliminar las toxinas mediante la orina.

· Beneficia la elongación y el desarrollo de los músculos: la ingesta de agua en abundancia ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos. De esta manera podrá evitar sufrir calambres durante la práctica deportiva.

Ayuda a la piel: el agua ayuda a que el aspecto de la piel sea más reluciente y jovial. Colabora con la elasticidad y la hidratación de la misma, logrando que nos veamos mucho más jóvenes. También es desintoxicante y purificadora de la sangre, lo que hace que nuestra piel esté libre de toxinas y de acné.

Consejos a Tener En Cuenta

Si usted se encuentra con un leve (o gran) sobrepeso, es de vital importancia que pueda deshacerse de esos kilos de más que la están perturbando.

Hay que tener mucho cuidado con el proceso que se sigue para bajar de peso. Hay quienes prometen dietas veloces o instantáneas y éstas no suelen funcionar. Por lo menos no funcionarán para lograr el objetivo que nosotras estamos buscando.

Si seguimos una dieta muy extrema, bajaremos de peso de manera rápida, pero esto no es tan bueno como parecería en una primera instancia. Al bajar una gran cantidad de peso en poco tiempo, bajará el volumen de nuestros glúteos y eso es exactamente lo contrario a lo que estamos buscando.

Este tipo de régimen también produce un exceso de piel (debido a la disminución de peso) que es muy poco atractivo a la vista. Este sobrante de piel es muy difícil de eliminar o de disimular.

Las dietas muy drásticas suelen tener lo que se llama el “efecto rebote”, en el cual la persona una vez que baja considerablemente de peso, no puede mantenerse en el mismo ya que le resulta muy difícil y sacrificado, y termina volviendo a su peso inicial. Muchas veces no sólo recuperan el peso perdido, sino que terminan pesando mucho más que antes de comenzar con la dieta!

Es por ello que lo que nosotros recomendamos es una dieta escalonada, que no sea muy drástica pero con resultados visibles y permanentes. Una buena dieta acompañada con el ejercicio indicado hará que no sólo pueda perder esos kilos que tanto le molestan, sino que también hará que pueda mantener una figura moldeada y tonificada.

De esta manera su cuerpo acompañará esta reducción de peso, al igual que su piel y sus músculos.

Para obtener más información y más consejos, visite [Aumente sus Gluteos](#)

Ejercitarse Para Tonificar Sus Glúteos

Ya hemos hablado sobre los alimentos que debemos ingerir para que nuestro cuerpo tenga la energía necesaria y podamos lograr tener el cuerpo que deseamos.

Igualmente, todo este esfuerzo y sacrificio alimenticio, de nada (o mejor dicho de poco) sirve si no lo acompañamos con el ejercicio adecuado. Cuando nos referimos al ejercicio adecuado, hablamos de todos aquellos que harán que sus curvas se marquen al compás de su cuerpo. Nos referimos a aquellos movimientos que harán que las miradas se vuelquen hacia la parte posterior de su cuerpo, logrando así su cometido y volviendo a sentirse la mujer deseada y atractiva que alguna vez supo ser.

Así que es muy importante mantenerse despierta, con energías, la mente positiva y dirigida hacia nuestro objetivo final. Ejercitarse no es ni tan cansador ni tan aburrido como muchas creen. Tampoco es necesario pagar una cuota de un gimnasio, ni mucho menos. Una puede ejercitarse en la comodidad de su casa, sin tener que dejar de prestar atención a los quehaceres del hogar o a nuestras actividades cotidianas.

Si usted disfruta yendo al gimnasio, siéntase libre de hacerlo. Aquí no queremos incentivarla a que no lo haga sino que intentamos brindarle ejercicios para hacer en cualquier lugar, ya sea en un dormitorio, en la cocina, en una plaza o por qué no, en un gimnasio. Allí tendrá equipamiento especializado que le permitirá realizar los ejercicios con mayor facilidad y tendrá la ventaja de estar en un lugar acondicionado y preparado para la ejercitación.

Sin más prólogos, procederemos a darle algunos ejercicios que podrá realizar en cualquier lugar que se disponga y le tomarán sólo unos minutos de su día.

Ejercicios Para Aumentar Los Glúteos

¿Ha notado que en las playas de Brasil las mujeres poseen unos glúteos pulposos, grandes y moldeados? ¿Nunca se preguntó a qué se debía eso? ¿Quiere saber la respuesta?

Brasil se caracteriza por tener un relieve muy irregular, lleno de inclinaciones y con muchos morros. Esto hace que las mujeres que caminan por estas zonas, estén ejercitando constantemente sus piernas, principalmente sus glúteos. Ellas obtienen este beneficio sin siquiera buscarlo, por el solo hecho de vivir en el lugar que les tocó.

Es esto lo que debemos lograr. Llegar al punto en que estemos ejercitando nuestros glúteos y no estar conscientes de ello. Debemos interiorizar algunos hábitos saludables que harán que nuestro cuerpo trabaje y los resultados no tarden en llegar.

A continuación enumeraremos algunos ejercicios que la ayudarán a aumentar sus glúteos, a moldearlos y a tonificarlos:

Caminar: algo tan simple como esto puede lograr excelentes resultados. Esto es algo que está al alcance de todas, no puede negarlo. Con una o dos caminatas diarias, puede lograr mucho más de lo que se imagina.

Intente caminar hacia el trabajo si puede. Si para llegar a él viaja en colectivo, bájese 1 o 2 estaciones antes y aproveche para caminar un poco antes de comenzar su día laboral. Esto no sólo le dará grandes beneficios a sus glúteos sino que también la vitalizará y la hará llegar renovada y con un gran humor a trabajar.



Siempre que pueda y que su rutina diaria se lo permita, realice caminatas un poco más largas. En la medida de lo posible, intente que no sean menores los 30 minutos. Luego de media hora de caminar, el cuerpo comienza a eliminar grasas y calorías. Con la transpiración el cuerpo elimina las toxinas que perjudican a los tejidos.

Subir escaleras: al igual que el ejercicio constante que mencionamos de las brasileras, subiendo escaleras lograremos excelentes resultados. Este es quizás, el ejercicio más completo y más sencillo para tonificar los glúteos. Puede subir las escaleras de su casa, en la oficina, en algún edificio público, una plaza, etc. Lo importante es que pueda hacer este ejercicio diariamente, siempre que le sea posible.



Tanto subir como bajar las escaleras producen grandes beneficios en la tonicidad de sus glúteos. Este ejercicio trabaja todos los músculos que componen los glúteos, al igual que las piernas y las pantorrillas.

Sentadillas: Para poder realizar una sentadilla, debe separar las piernas hasta el ancho de sus hombros, luego baje hasta llegar a la posición de cuclillas siempre con la espalda recta y la cola hacia afuera y luego vuelva a subir. A medida que va ganando experiencia haciendo este ejercicio, puede agregar un poco de peso sobre los hombros.



Estocadas: Trabajan principalmente los glúteos e isquiotibiales, logrando igualmente beneficios en los muslos. Para poder realizar una estocada, debe poner una pierna delante de la otra y bajar en forma recta hasta que su pierna trasera casi toque el piso y la delantera forme un ángulo de 90 grados.



Debe alternar las piernas para trabajar sobre ambas con mayor intensidad. Al igual que en el ejercicio anterior, puede agregar peso a medida que comienza a facilitarse la tarea.

Levantamiento de Glúteos: Este ejercicio se realiza colocando los talones debajo de un borde, ya sea una máquina o una cama. Con las rodillas flexionadas a 90 grados, poco a poco debe bajar la parte superior del cuerpo hacia el suelo.



Al principio deberá sujetarse con las manos, para evitar golpear su cara contra el piso. Este ejercicio es muy exigente y al hacerlo sentirá cómo sus glúteos trabajan fuertemente.



Para informarse sobre estos y más ejercicios útiles para la tonificación de sus glúteos, visite [Aumente sus Gluteos](#)

Conclusión

Hemos hecho un breve repaso sobre aquellos aspectos a los que debe comenzar a prestarle atención para poder obtener los glúteos que tanto desea y ansía tener.

Como pudo ver, los cambios no son muy significativos y no demandarán mucho tiempo ni esfuerzo. Lo que sí requiere, es de una constancia y un comportamiento responsable, enfocado hacia el fin último y supremo: aumentar y moldear sus glúteos.

Mucha gente ya ha iniciado este camino, lo ha transitado y ha concluido el recorrido con éxito. Eso mismo es lo que espero de usted. Eso mismo es lo que SÉ que logrará.

Ya cuenta con las herramientas, con el conocimiento y lo más importante de todo, con el deseo y el convencimiento de que esto es lo que usted quiere. Sepa que está bien encaminada y que todo lo que necesita saber lo podrá encontrar en [Aumente sus Gluteos](#) el sitio más reconocido y exitoso para lograr un cuerpo con curvas bien marcadas y tonificadas.

Sin grandes esfuerzos, sin mucho sacrificio y lo mejor de todo, sin que los resultados demoren en llegar.

Sé que usted lo logrará y ansío escuchar su historia de éxito.

Brenda Peralta

Entrenadora Personal y autora de
"Aumente Sus Glúteos Sin Cirugía"