



**4 COISAS SIMPLES
DE FAZER**

**QUE VAI EXPLODIR
SEU BUMBUM DE
TANTO CRESCER!**

INTRODUÇÃO

Nesse E-book Você irá aprender 4 coisas simples que vai explodir seus glúteos de tanto crescer.

Posso lhe dizer que hoje é seu dia de sorte, pois 99% das mulheres que desejam aumentar o bumbum passa a vida toda e não conseguem ter acesso as informações necessárias para realizar o sonho de ter o bumbum empinado, durinho, redondo e maior.

Posso lhe garantir que você é uma das poucas mulheres privilegiadas, então aproveite a grande oportunidade, tome a decisão e dê o primeiro passo para aumentar até 15 cm de bumbum em 30 dias.

Você deve estar perguntando como irá conseguir aumentar os glúteos até 15 cm em somente 30 dias, né verdade? E ainda mais.... Deve estar se questionando se isso é possível!

Quero lhe garantir, que é possível sim! Porém todo esse resultado dependerá somente da decisão de uma pessoa. **E essa pessoa é você!**

Nenhum resultado vem de graça, resultado vem através de esforço e disciplina.

Algumas pessoas alcançam os resultados mais rápidos outras mais lentos, justamente por umas ter a orientação certa enquanto outras quebram a cabeça, se frustram e passam anos e anos e ainda não consegue obter o resultado desejado.

O que irei revelar aqui são os 4 princípios de sucesso altamente eficazes do **método bumbum na nuca** responsável por mudar a vida de mais de 22.500 mulheres em todo o Brasil. O método bumbum na nuca, que é o melhor programa para tonificação e aumento de glúteos, para fazer em casa de maneira natural.

Então se você deseja aumentar seu bumbum, deixa-lo mais durinho e empinado preste bastante atenção nos princípios que serão abordados que são:

1 - TREINOS FOCADO

2 - TECNICA DE MASSAGEM

3 - USO DE VITAMINAS

4 - ALIMENTAÇÃO CORRETA

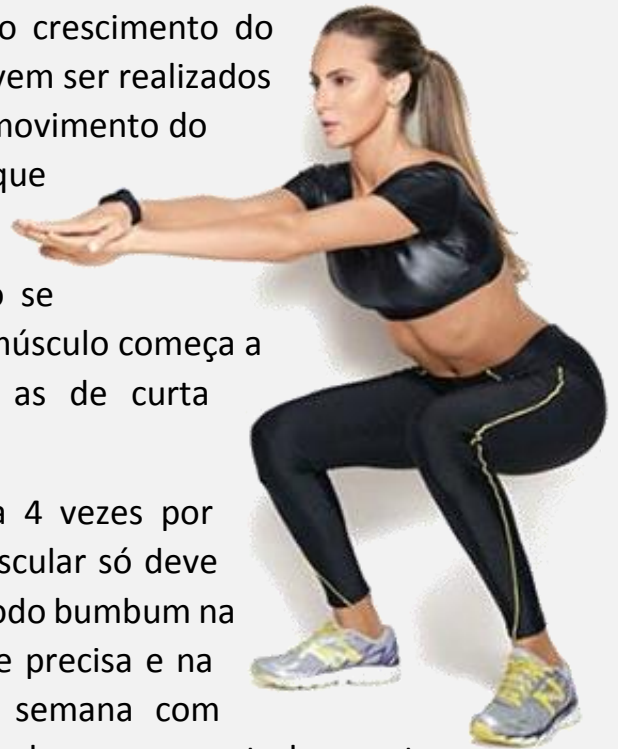
Estude atentamente cada um deste princípios e **coloque em pratica**, para seu bumbum explodir de tanto crescer

1 – Treino focado

O treino será o motor de partida para o crescimento do músculo. Os exercícios de musculação devem ser realizados de forma lenta, para que se sinta todo o movimento do músculo, evitando fazer compensações que tornam o exercício mais fácil.

Deve-se evitar parar o exercício quando se começa a sentir dor, porque é quando o músculo começa a "queimar" as fibras brancas, que são as de curta duração, que levam à hipertrofia.

Os treinos devem ser realizados de 3 a 4 vezes por semana, isto porque o mesmo grupo muscular só deve ser exercitado 1 ou 2 vezes. No nosso método bumbum na nuca, você tem os treinos na medida que precisa e na intensidade correta, apenas 3 dias na semana com treinos focados para os músculos do bumbum crescer, tudo pronto para ser executado em casa sem uso de equipamento!



1.1 – Descanso

Você terá que descansar, é nesse momento que as fibras musculares lesionadas vão se recuperar, ou seja cicatrizar, para que haja uma cicatrização é preciso o nascimento de novas células para fechar e ou ligar a ruptura, no momento do descanso acontece a síntese muscular e o nascimento de novas células, são essas novas células que irão constituir o músculo, dando cada vez mais volume.



Por isso no método bumbum na nuca os treinos são apenas 3 dias na semana, dando assim o descanso necessário para a hipertrofia dos músculos, o resultado é bumbum bonito e maior já no primeiro mês.

– Técnicas de massagens

Como você já deve ter notado, todas as divas fitness, tem como rotina em suas vidas, as massagens modeladoras, desta forma, podemos afirmar que aqueles corpos bonitos que elas exibem, não são forjados apenas com treinos.

É cientificamente comprovado, que as massagens podem converter nádegas caídas, flácidas e pequenas em formas redondas, volumosas e exuberantes.



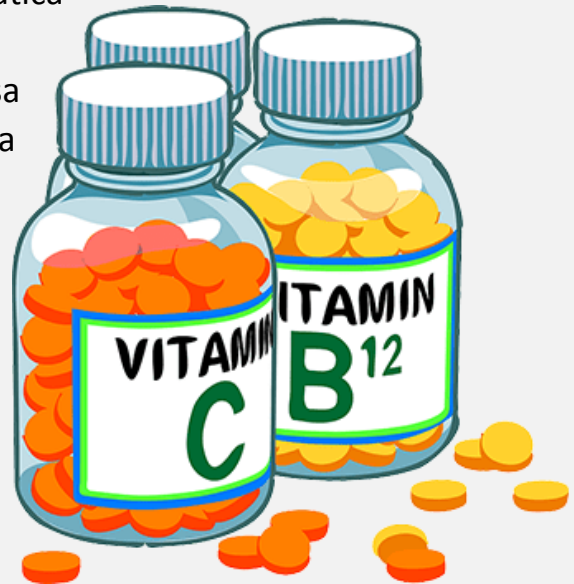
Então vou te contar um segredo, o segredo do bumbum perfeito chama-se massagem modeladora, em nosso [Método Bumbum na nuca](#), você vai aprender 2 tipos de massagem, uma modeladora para remodelar as formas de seu bumbum, deixar redondinho e empinado, e outra que é um segredo guardado a 7 chaves, vinda diretamente do México, que vai simplesmente turbinar o seu bumbum.

As principais finalidades das massagens são ativar o metabolismo local, aumentar a circulação sanguínea e estimular respostas neuromusculares, o que dá a impressão de estar com o corpo mais rígido logo após o procedimento. Esse efeito também ajuda a reduzir a celulite no local.

– *Uso de vitaminas*

Micronutrientes como vitaminas do complexo B, vitamina D, cromo, magnésio, zinco e iodo participam de maneira importante no mecanismo de hipertrofia de quem pratica exercícios físicos

Quando o objetivo é ganhar massa muscular pensamos de forma intuitiva em exercícios com pesos e uma alimentação hipercalórica, rica em carboidratos e proteínas. No entanto, não podemos nos esquecer do papel dos micronutrientes, que embora muitas vezes sejam negligenciados, desempenham função importante no mecanismo da hipertrofia.



A deficiência de micronutrientes vai impactar negativamente até mesmo o melhor dos treinamentos, **pois eles são cruciais para reações específicas que resultam na formação de novas fibras musculares**, participam do metabolismo dos aminoácidos, aumentam a sensibilidade à insulina entre outras funções.

Dentre os micronutrientes que participam de maneira importante no ganho de massa muscular, destacam-se:

Vitaminas do Complexo B: Vitaminas B2, B6 e folato estão associadas com o metabolismo dos aminoácidos. Essas vitaminas podem ser encontradas nas carnes, verduras de folha verde-escura, batata doce, pimentão, banana, beterraba e etc

Cromo: além de favorecer a ação da insulina, sugere-se também que o cromo tenha efeito protetor sobre a atrofia muscular, prevenido a degradação muscular. São fontes de cromo: castanha-do-pará, tâmara

seca, brócolis, tomate, carne vermelha, camarão, ostra, marisco, cogumelo e etc.

Vitamina D: exerce importante papel sobre os músculos, sua deficiência pode prejudicar a ação da insulina. Fontes de Vitamina D: salmão, sardinhas, leite de vaca, ovos, cogumelo shitake.

Magnésio: Além de estar presente em diversas reações no organismo, o magnésio desempenha papel importante na formação das fibras musculares. Pode ser encontrado nas verduras de folhas verde-escuras, sementes, feijões e etc.

Zinco: Favorece a ação da insulina e a proliferação de células (fibras) musculares. São fontes de Zinco: carne vermelha, espinafre, sementes, feijões e etc.

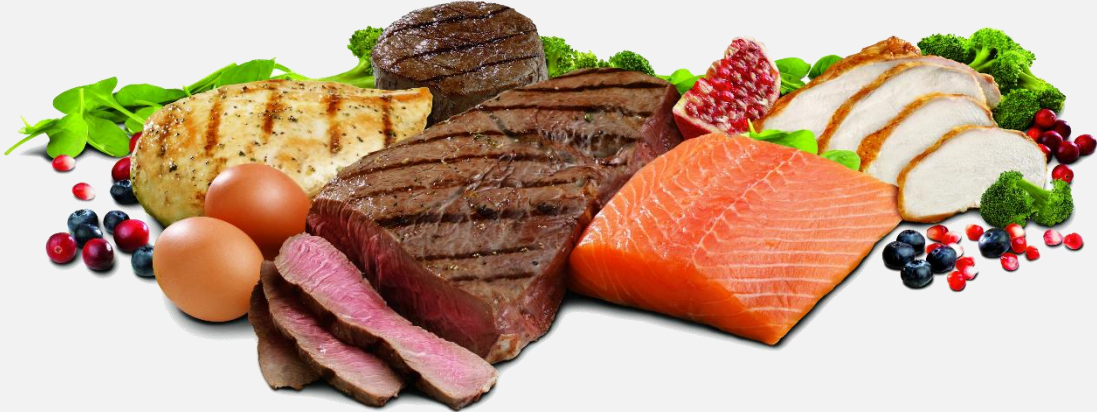
Iodo: desempenha importante papel na formação dos hormônios da tireóide, que por sua vez são indispensáveis para a síntese de proteínas. O iodo é encontrado no bacalhau, iogurte, camarão, vieira e etc.

Mais uma vez podemos perceber que as vitaminas são fundamentais para o corpo obter os melhores resultados provenientes de um programa de exercício. Por isso em nosso [Método Bumbum Na Nuca](#), você vai usar dois tipos de vitaminas, uma delas é muito poderosa, e vai proporcionar um aumento de Bumbum e perna já no primeiro mês, uma vitamina simples e fácil de encontrar, que poucos profissionais sabem, que nós vamos te mostrar como usar para explodir seus ganhos em pouco tempo.



-Alimentação correta

A alimentação é o aspecto mais importante para gerar resultados a partir



da musculação, mais até do que o próprio treino.

Para fazer o corpo desenvolver músculos, é preciso alimentar-se com os nutrientes corretos, na periodicidade correta, com as proporções corretas e com as quantidades corretas. De nada adianta se matar de treinar na academia e fazer uma alimentação toda desregulada.

Uma dieta balanceada é a chave do sucesso pra conseguir atingir seus objetivos na musculação.

No [método Bumbum na Nuca](#), você vai ter auxílio de um cardápio pronto para 3 meses, além de uma lista de alimentos proibidos, tudo isso para você não precisar se preocupar com a alimentação, pois já vai ter acesso a tudo que precisa para maximizar os ganhos.

A proteína é o elemento básico para a construção de músculos. Se você quer fazê-los crescer, deve ingerir cerca de 2 gramas de proteína para cada quilo de massa magra que possua. Digamos que você tenha 70 Kg e 10% de gordura, sua massa magra é de 63 Kg. Deve consumir, então, cerca de 126 gramas de proteína por dia. Para fazer essa conta basta multiplicar o peso magro, por 2. As principais fontes de proteína são carnes (frango, peixe, bovinos, suínos etc.), ovos, leite e soja.

Claro que nem sempre é possível obter essa grande quantidade apenas com a alimentação, dessa forma devemos considerar a utilização de suplementos de proteína, tais como o Whey Protein, Albumina, a Caseína, etc.

Carboidratos

Os carboidratos são a fonte de energia para o corpo e é o nutriente mais fácil de ser obtido, pois está presente em quase todos os alimentos. O detalhe é que você deve consumir preferencialmente carboidratos de baixo índice glicêmico, como pão integral, arroz integral, macarrão integral etc. Os carboidratos de alto índice glicêmico (pão branco, doces, mel etc.) geram picos de insulina no corpo que podem ser transformadas em gordura. Existe apenas um momento no dia em que devemos ingerir carboidratos de alto índice glicêmico, apenas no período da manhã.

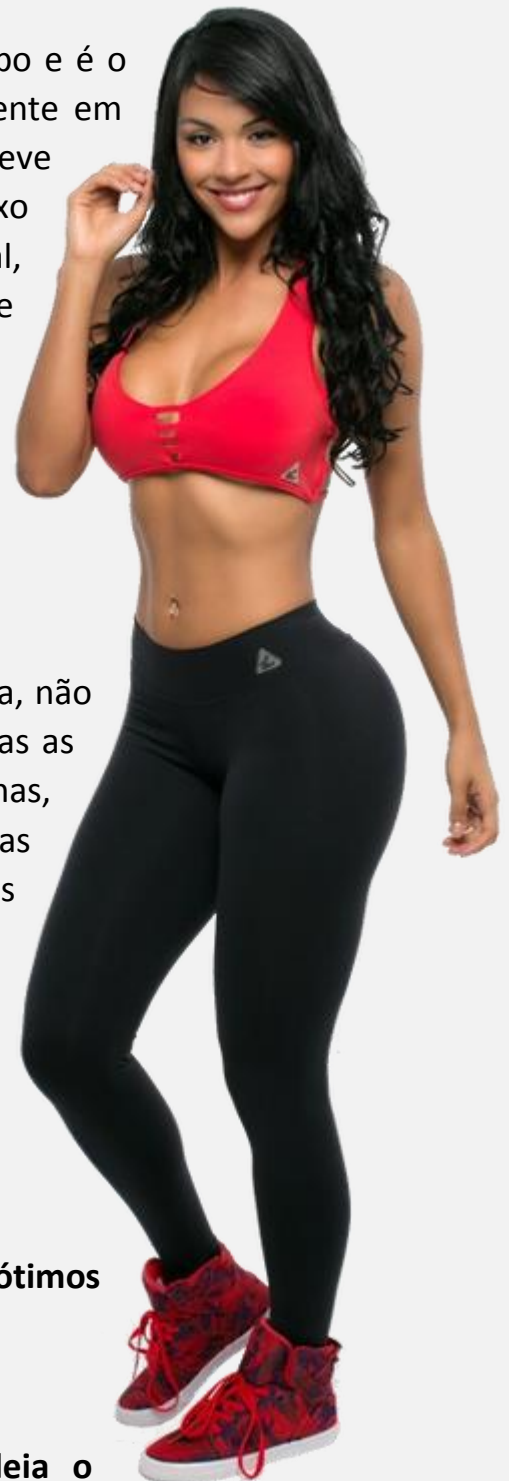
Gorduras

As gorduras, ao contrário do que muita gente pensa, não devem ser banidas da dieta. Devem-se evitar apenas as gorduras trans e as saturadas, presentes em margarinas, biscoitos e muitos alimentos industrializados, essas são consideradas gorduras má. As chamadas gorduras boas devem ser consumidas diariamente, pois evitam o retardamento do metabolismo e, por consequência, do crescimento muscular. Essas gorduras boas são encontradas em alimentos como azeite de oliva, salmão, sardinha, nozes e castanhas

Coloque todas essas dicas em pratica e terá ótimos resultados!

Precisa de ajuda para colocar tudo isso em pratica?

Podemos ajudar você com o nosso método, leia o próximo tópico abaixo!!!



Crescimento Rapidamente é Possível com o Nosso Método.

Por tanto, se seu objetivo for a crescimento de volume, aumento de bumbum e perna, rapidamente, recomendamos que siga o nosso método de AUMENTO de volume de bumbum, o Método Bumbum na nuca, que leva em consideração essas 4 vertentes,

P.s. No nosso método, além dos **treinos** bem estruturados, você terá acessos a cardápio de **alimentação**, orientação sobre, uma poderosa **vitamina** que poucos conhecem, e que irá turbinar o crescimento do seu bumbum e pernas, **técnicas de massagem** para modelar e ativar o músculo do bumbum, um **segredo** mexicano, guardado a sete chaves, além de planilhas de acompanhamento, lista de alimentos proibidos e outros bônus



Para conferir tudo isso e saber como participar, do nosso método bumbum na nuca, o mesmo que já está virando febre entre as mulheres de todo o Brasil, você pode participar mesmo morando em qualquer lugar do Brasil, basta [acessar aqui, ou no link abaixo!](#)



CASO QUEIRA FAZER O NOSSO MÉTODO

VEJA OS BENEFÍCIOS QUE VOCÊ VAI TER



Acesse agora e garanta sua vaga – Clique no botão para acessar

