

# Belleza Desnuda

## ~ El Método SYMULAST ~™

Creado por Joey Atlas  
Licenciado en Fisiología del Ejercicio  
Especialista en Embellecimiento Corporal Femenino

**DERECHOS DE AUTOR**  
**Todos los Derechos Reservados.**

El contenido de esta publicación está protegido por Leyes y Tratados Federales e Internacionales sobre Derechos de Autor y está prohibida cualquier forma de reproducción o transmisión del mismo sin el consentimiento expreso y por escrito del autor.

Toda reproducción o uso no autorizado de este material  
está totalmente prohibido.

### **LEE ANTES DE COMENZAR:**

#### **Información Importante para Clientes de Belleza Desnuda/SYMULAST**

Completar esta rutina de 8 movimientos anticelulíticos debería llevarte tan solo 15 minutos, con un pequeño descanso entre las series (más o menos 10 segundos).

Al progresar, tal vez quieras repetir la rutina, si tu calendario te lo permite. Si deseas hacerlo, puedes reducir el número de repeticiones y terminar la rutina en unos 22 minutos.

Por ejemplo, la segunda vez puedes hacer 5 o 6 repeticiones de cada movimiento y seguirás obteniendo resultados asombrosos, al tiempo que te acercarás cada vez más a las 10 repeticiones.

Según tu punto de partida y tu nivel de destreza, tu objetivo debería ser completar el Método 2 veces y, en lo posible 3 veces por sesión, haciendo 3 sesiones por semana (por ejemplo: lunes, miércoles, sábado).

Consulta los PDF de los Programas de Muestra y de Prevención a Largo Plazo para mayor información sobre cómo progresar las próximas semanas y los próximos meses.

## **CÓMO MODIFICAR ESTOS MOVIMIENTOS SEGÚN TU NIVEL DE DESTREZA**

Algunas mujeres no pueden realizar todos estos movimientos a la perfección. Si ese es tu caso, **NO TIENES DE QUÉ PREOCUPARTE**. Puedes modificarlos y **AUN ASÍ** estimular los músculos adecuadamente para eliminar la celulitis.

Esto es lo que debes hacer. Simplemente modifica el rango de movimiento. Por ejemplo, si en una sentadilla no puedes bajar del todo, solo baja 3/4 del recorrido, o 1/2 recorrido, o 1/4 de recorrido. En otras palabras, empieza con un movimiento que le sirva a tu cuerpo y, de a poco, busca un rango cada vez mayor.

Este es simplemente un enfoque lógico sobre cómo embellecer tu cuerpo, basado en un principio de la fisiología del ejercicio probado hace mucho tiempo, llamado “evolución progresiva” (*el efecto del entrenamiento*).

## **UNA ÚLTIMA COSA**

Si sigues este Método simple y especializado tal y como te lo indico en tu programa personal de eliminación de la celulitis, **SEGURO OBTENDRÁS LOS RESULTADOS QUE ESPERAS**. Lo único que te pedimos es que compartas con nosotros los detalles sobre cómo eliminaste tu celulitis.

Entendemos por qué algunas mujeres no quieren compartir sus fotos del “antes y después”, pero para nosotros significaría muchísimo poder ver cómo te hemos ayudado a deshacerte de los hoyos y bultos de la celulitis. Así que, si no eres demasiado comedida y te parece bien tomarte fotos del antes y después y enviárnoslas, te lo agradeceríamos **ENORMEMENTE**.

**MUY IMPORTANTE** — Como con todas las rutinas de ejercicio físico, consulta a tu médico antes de empezar, ya que no todos los movimientos son apropiados para todos. Tu destreza y tus dolencias, si es que tienes alguna, determinarán qué puedes hacer y qué no.

## Método de Eliminación de la Celulitis Belleza Desnuda/SYMULAST - Movimientos de piso -

### A: Sobre manos y piernas

- 1) **Pierna recta hacia arriba:** apoyando brazos y rodilla. Lleva la pierna derecha hacia atrás y apoya las puntas de ambos pies en el suelo. Levanta la pierna derecha sin flexionar (asegúrate de que el movimiento empiece en la cola y detente unos 2 segundos al llegar arriba). Baja la pierna y toca el suelo con la punta del pie. Nota: las puntas de los pies deben apuntar hacia ti o deben estar en posición neutra. Haz 8 o 10 repeticiones con cada pierna. **IMPORTANTE**  
Los Movimientos Deben Ser Lentos.



- 2) **Extensión de pierna arriba y abajo:** La posición inicial es la que se indica en la imagen de abajo a la izquierda. Despega la rodilla derecha del suelo y llévala hacia el pecho. Luego extiende la pierna hacia atrás y levántala. Concéntrate en los músculos que trabajas y detente un momento al llegar arriba. Vuelve a la posición inicial. Haz 8 o 10 repeticiones con cada pierna. **IMPORTANTE** — Los Movimientos Deben Ser Lentos.



## **B: Acostado boca arriba**

**3) Extensión de caderas:** La posición inicial y final es la que se indica en la imagen de abajo a la izquierda. Apoya los brazos a un costado para mayor estabilidad. Levanta las caderas (imagen de abajo a la derecha) y contrae los glúteos mientras te mantienes arriba. Vuelve a la posición inicial. Haz 8 o 10 repeticiones. **IMPORTANTE** — Los Movimientos Deben Ser Lentos.



**4) Extensión de caderas con una sola pierna:** La posición inicial y final es la que se indica en la imagen de abajo a la izquierda. Levanta la pierna derecha, las caderas y la cola a la vez. Vuelve a la posición inicial/final. Al llegar arriba, tu cuerpo debería formar una línea recta, como se ve en la imagen de la derecha. Haz 8 o 10 repeticiones con cada pierna. **IMPORTANTE** — Los Movimientos Deben Ser Lentos.



## Método de Eliminación de la Celulitis Belleza Desnuda/SYMULAST

- Movimientos para hacer de pie -

En todos estos movimientos, puedes tener una mano (o las dos) en las caderas o hacia un costado para mantener el equilibrio. También puedes apoyarte contra la pared o contra un mueble. Haz 8 o 10 repeticiones.

**IMPORTANTE** — Los Movimientos Deben Ser Lentos.

**5) Toque al suelo con una pierna:** Comienza por pararte solo con la pierna derecha. Luego lleva el brazo izquierdo hacia adelante mientras levantas la pierna izquierda recta hacia atrás y te extiendes hasta tocar el suelo con la mano izquierda (ver abajo). Lleva la pierna izquierda de vuelta a la posición inicial (primera foto). Nota: Asegúrate de que la pierna apoyada haga la mayoría del trabajo. **MUÉVETE DESPACIO** y haz 8 o 10 repeticiones de cada lado.



**6) Sentadilla natural:** Comienza con las piernas paralelas a los hombros y los pies un poco hacia afuera. Agáchate hasta tocar las pantorrillas con los muslos (si puedes). Luego vuelve a la posición inicial/final, dejando las rodillas levemente flexionadas al llegar arriba. MUÉVETE DESPACIO y haz 8 o 10 repeticiones de cada lado.



**7) Paso arriba con “step”:** (usa un “step” de unos 30 cm de altura, o una escalera). Empieza con los dos pies sobre el “step”. Da un paso atrás hasta que el pie derecho toque el suelo. Vuelve a subir empujando LIGERAMENTE con el pie derecho. La pierna sobre el “step” debe hacer la mayoría del trabajo. Completa el movimiento tocando suavemente la superficie “step”. MUÉVETE DESPACIO y haz 8 o 10 repeticiones de cada lado.



**8) Toque al suelo con embestida:** Empieza con los dos pies en el suelo, uno al lado del otro. Da un paso adelante con la pierna derecha, mientras estiras el brazo izquierdo hasta tocar el suelo con la mano (imagen de abajo a la derecha). Al volver, primero levanta el torso y luego acompaña el movimiento empujando con la pierna derecha. **MUÉVETE DESPACIO** y haz 8 o 10 repeticiones de cada lado.



**RECORDATORIOS para obtener mejores resultados:**

Completar esta rutina de 8 movimientos anticelulíticos debería llevarte tan solo 15 minutos, con un pequeño descanso entre las series (más o menos 10 segundos).

Al mejorar, deberías intentar hacer la rutina dos veces, y cuando puedas, incluso tres veces, si tu calendario de actividades te lo permite.

Si deseas hacerla dos veces, puedes reducir el número de repeticiones. Por ejemplo, la segunda vez puedes hacer 5 o 6 repeticiones en cada ejercicio.

Luego irás aumentando, hasta llegar al máximo deseado:

---

**Lo máximo a lo que debes aspirar en esta rutina es a completar el Método 2 o 3 veces POR CADA SESIÓN (lo cual te llevará entre 26 y 36 minutos en total).**

**Debes aspirar a hacer tres sesiones por semana.  
Otro ejemplo podría ser: martes, viernes y domingo.**

---

## **CÓMO MODIFICAR ESTOS MOVIMIENTOS SEGÚN TU NIVEL DE DESTREZA**

Algunas mujeres no pueden realizar todos estos movimientos a la perfección. Si ese es tu caso, **NO TIENES DE QUÉ PREOCUPARTE**. Puedes modificarlos y **AUN ASÍ** estimular los músculos adecuadamente para eliminar la celulitis.

Esto es lo que debes hacer. Simplemente modifica el rango de movimiento. Por ejemplo, si en una sentadilla no puedes bajar del todo, solo baja 3/4 del recorrido, o 1/2 recorrido, o 1/4 de recorrido. En otras palabras, empieza con un movimiento que le sirva a tu cuerpo y, de a poco, busca un rango cada vez mayor.

Este es simplemente un enfoque lógico sobre cómo embellecer tu cuerpo, basado en un principio de la fisiología del ejercicio probado hace mucho tiempo, llamado “evolución progresiva” (*el efecto del entrenamiento*).

## **UNA ÚLTIMA COSA**

Si sigues este Método simple y especializado tal y como te lo indico en tu programa personal de eliminación de la celulitis, **SEGURO OBTENDRÁS LOS RESULTADOS QUE ESPERAS**. Lo único que te pedimos es que compartas con nosotros los detalles sobre cómo eliminaste tu celulitis.

Entendemos por qué algunas mujeres no quieren compartir sus fotos del “antes y después”, pero para nosotros significaría muchísimo poder ver cómo te hemos ayudado a deshacerte de los hoyos y bultos de la celulitis. Así que, si no eres demasiado comedida y te parece bien tomarte fotos del antes y después y enviárnoslas, te lo agradeceríamos **ENORMEMENTE**.

**MUY IMPORTANTE** — Como con todas las rutinas de ejercicio físico, consulta a tu médico antes de empezar, ya que no todos los movimientos son apropiados para todos. Tu destreza y tus dolencias, si es que tienes alguna, determinarán qué puedes hacer y qué no.

---

**Copyright 2008 y siguientes; Joey Atlas. Todos los derechos reservados.**

**La copia, distribución, publicación o divulgación de este material está prohibida por ley y resultará en acciones legales, multas y posiblemente el encarcelamiento.**

**Así que no lo hagas.**